Deepak Chopra
Debbie Ford
Marianne Williamson

Šešėlio efektas

Atskleidžiant tikrosios savasties galią



DEEPAK CHOPRA

DEBBIE FORD

MARIANNE WILLIAMSON

Šešėlio efektas

Atskleidžiant tikrosios savasties galią

Iš anglų kalbos vertė Birutė Tautvydaitė



VILNIUS 2010

UDK 159.92
Ch491

Deepak Chopra, Debbie Ford, Marianne Williamson
The Shadow Effect: Illuminating the Hidden
Power of Your True Self

Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers, 2010



ISBN 978-5-415-02186-4

Turinys

Įvadas

Konfliktas tarp esamo ir trokštamo aš yra pagrindinė žmogaus vidinė prieštara. Šis dvilypumas iš tiesų yra esminė mūsų patirtis. Gyvenimas ir mirtis, gėris ir blogis, viltis ir rezignacija būdinga kiekvienam žmogui ir persmelkia kiekvieną mūsų būties aspektą. Žinome, kas yra drąsa, nes patyrėme baimę; sąžiningumą atpažįstame tik todėl, kad susidūrėme su apgaule. Vis dėlto dauguma nepaisome dvilypės savo prigimties ar ją neigiame. Vadovaujamės nuostata, kad esame tik vienokie ar kitokie, priskiriame sau tam tikras savybes ir visgi ne vienas svarstome, kodėl nesame visiškai patenkinti dabartiniu savo gyvenimu. Kodėl, turėdami tiek išminties, stokojame jėgų ir drąsos priimti tinkamus sprendimus, įgyvendinti gerus savo ketinimus? O svarbiausia, kodėl mūsų elgesys neatitinka mūsų vertybių ir nuostatų. Pasakysime, kad svarbiausia kliūtis yra neištyrinėtas mūsų gyvenimas, tamsusis aš, šešėlis, kuriame slypi nerealizuota mūsų galia. Kaip tik čia – netikėčiausioje vietoje – rasime savo stiprybę bei laimę ir galimybių įgyvendinti svajones.

Vis dėlto įpratome bijoti šešėlinės savo gyvenimo pusės ir savo šešėlio. Susivokę, kad galvojame ką nors nederama ar elgiamės taip, kaip mums atrodo nepriimtina, sprunkame, tarsi pelė į urvą, ir slepiamės, tikėdamiesi, melsdami, kad ši šmėkla būtų išnykusi, kai išlįsime. Kodėl taip elgiamės? Todėl, kad būgštaujame, jog tos savo dalies neatsikratysime jokiomis pastangomis. Nors neigti ir tramdyti tamsiąją savo pusę yra normalu, vis dėlto reikia pripažinti, kad bėgdami nuo šešėlio tik stipriname jo galią. Jį neigdami dar labiau kenčiame, gailimės, nusiviliame.

Jeigu neprisiimsime atsakomybės ir neprasiskverbsime iki išminties, glūdinčios po sąmonės paviršiumi, šešėlis išvešės ir, užuot leidęsis valdomas, pats mus valdys. Tada mūsų sprendimus priims tamsioji pusė, neleisdama pasirinkti, ką valgyti, kiek pinigų išleisti ir kokiems potraukiams pasiduoti. Šešėlis pastūmės į tokius poelgius, apie kuriuos niekada nenumanėme, ir privers eikvoti energiją žalingiems įpročiams ir pasikartojantiems veiksmams. Šešėlis neleis visiškai atsiskleisti, sakyti tiesą ir būti savimi. Tik priimdami savo dvilypumą galime nusikratyti pragaištingo elgesio. Jeigu nepripažinsime, kas esame, šešėlis anksčiau ar vėliau tikrai priblokš.

Šešėlis veikia visur. Neabejotinai jis persmelkia kiekvieną gyvenimo sritį. Apie jo poveikį perskaitome internete. Girdime per vakaro žinias, taip pat jį matome savo drauguose, šeimoje ir gatvės praeiviuose. O galbūt – svarbiausia – jį atpažįstame savo mintyse, elgesyje ir juntame santykiuose su ki-

tais. Nerimaujame, kad nušviesdami šią tamsą užsitrauksime didelę gėdą arba – dar blogiau – išsipildys košmariškiausias sapnas. Bijomės to, ką rasime pažvelgę į savo vidų, todėl įkišame galvas į smėlį, kad šešėlinio savęs nematytume.

O šios knygos autoriai iš trijų skirtingų perspektyvų atskleidžia kitokią tiesą: įvyks ne tai, ko baiminamės, o priešinga. Vietoj gėdos pajusime užuojautą. Užuot suglumę, įgysime drąsos. Užuot apsiriboję, išsilaisvinsime. Neatskleistas šešėlis yra Pandoros skrynia, pilna paslapčių, kurios graso sunaikinti viską, ką mylime ir branginame. Tačiau atidarę šią skrynią, viduje rasime galią iš esmės *pagerinti* savo gyvenimą. Tada nebijosime savo tamsos ir išvysime pasaulį naujoje šviesoje. Pajusime užuojautą sau, kuri sustiprina pasitikėjimą savimi ir teikia drąsos, o tada galėsime atsiverti mus supantiems žmonėms. Šitaip išlaisvinta galia padės įveikti baimę, kuri slopina ryžtą veikti, ir pasinaudoti savo galimybėmis. Priimtas šešėlis ne gąsdins, o leis būti vientisiems, tikriems, susigrąžinti galias, išreikšti jausmus ir įgyvendinti svajones.

Ši knyga atsirado iš troškimo atskleisti daug šešėlio teikiamų galimybių pakeisti gyvenimą. Tolesniuose puslapiuose kiekvienas iš mūsų, mokytojų, nagrinėja šį dalyką iš savo unikalios perspektyvos. Mūsų tikslas yra išsamiai, įvairiapusiškai aprašyti šešėlio atsiradimą, poveikį ir, svarbiausia, parodyti, kaip galima atskleisti prigimtinius savo pranašumus. Pažadame skaitytojui, kad ši knyga padės pakeisti požiūrį į šešėlinį aš.

Pirmoje dalyje Deepakas Chopra išsamiai apžvelgia dvilypę žmogaus prigimtį ir pataria, kaip tapti vientisiems. Kūno ir sielos gydymo pradininko D. Chopros mokymas pakeitė tūkstančių gyvenimą.

Antroje dalyje, remdamasi 15 metų mokymo apie šešėlio raidą ir konsultavimo patirtimi visame pasaulyje, aš, Debbie Ford, suprantamai ir išsamiai nagrinėju šešėlio atsiradimą, jo apraiškas kasdieniniame gyvenime ir patariu, kaip susigrąžinti prigimtinę laisvę ir galią.

Trečioje dalyje Marianne Williamson raiškiai atskleidžia šešėlio ir sielos sąsają. Pasaulyje pripažinta dvasinė mokytoja už rankos veda per duobėtą meilės ir baimės mūšio lauką.

Kiekvienas iš mūsų kliaujamės ilgamete patirtimi ir nuoširdžiai tikime, kad mūsų nušviestas šešėlis jau neužtems. O jeigu jam nesipriešinsime ir nepaisysime jo išminties, jis galės ir toliau griauti gyvenimą ir jaukti mūsų pasaulį. Išgyvendami asmeninį ar profesinį lūžį, neišvengiamai nukentėsime, jei nesuvoksime, kad esame pažeidžiami, ar nepripažinsime, kad netinkamai elgiamės. Tada laimės šešėlis. Jis laimi ir tada, kai rėkiame ant vaikų, apimti pykčio protrūkio. Kai apgaudinėjame mylimus žmones ar nepripažįstame tikrosios savo prigimties. Šešėlis valdo, kai aukščiausia savastis neapšviečia prigimtinių potraukių tamsos. Kol nesusitaikysime su tuo, kas iš tiesų esame, šešėlis trikdys mūsų laimę. Nepripažintas šešėlis neleis būti vientisiems, žlugdys geriausiai parengtus planus ir leis gyventi tik iš dalies. Rašydami šią knygą tikėjomės šešėlį

nušviesti. Kaip tik pačiu laiku sukūrėme naują koncepciją, apšvietėme šešėlį ir pagaliau atskleidėme tai, ką buvo taip sunku pastebėti ir paaiškinti.

Knygoje aprašytas darbas su šešėliu yra šis tas daugiau nei psichologinis procesas ar proto žaismas. Tai patikimas problemų sprendimo būdas, gyvenimą keičianti kelionė, pranokstanti bet kokią psichologijos teoriją, nes tamsioji prigimties pusė čia nagrinėjama kaip dvasinė realija, su kuria kiekvienas turime susidurti, kad galėtume gyventi visavertį gyvenimą. Tada suprasime, kodėl nesame geresni ar blogesni už kitus – nelygu kokia mūsų odos spalva, kilmė, lytinė pakraipa, genetika ar praeitis. Pasaulyje nėra žmogaus be šešėlio, o atradus savo šešėlį ir į jį įsiklausius, pasikeis požiūris į save, elgesys su savo vaikais, partneriais, bendruomenės nariais ir net požiūris į kitas tautas.

Manau, šešėlis yra viena didžiausių mums dovanotų gėrybių. Carlas Gustavas Jungas jį vadino „treniruočių partneriu" – tai priešininkas, atskleidžiantis mūsų trūkumus ir ugdantis įgūdžius. Tai mokytojas, treneris ir vadovas, padedantis mums atskleisti tikrąją savo didybę. Šešėlis – tai ne bėda, kurią reikia įveikti, ar priešas, kurį būtina nugalėti, o derlinga dirbamoji žemė. Sukišę rankas į šią našią dirvą, užčiuopsime gyvas šaknis žmogaus, kuriuo labiausiai norime būti. Nuoširdžiai patariame leistis į šią kelionę, nes žinome, kas laukia priešakyje.

DEBBIE FORD

Šešėlio – tamsiosios žmogaus prigimties – niekas neneigia. Visi patiria pyktį ir baimę. Vakaro žinios be perstojo – savaitė po savaitės – eskaluoja blogiausius žmogaus prigimties aspektus. Jei esame sąžiningi, pripažįstame, kad blogieji polinkiai laisvai siaučia mintyse, o būti geram – ko visi siekiame – įmanoma tik pažabojus blogąjį aš, kuris tik ir laukia progos viską sugadinti.

Atrodo, nuo šešėlio reikėtų gydytis kokia nors terapija ar vaistais, o galbūt nueiti išpažinties ar vidurnaktį pasinerti į savianalizę. Žmonės, supratę, kad turi šešėlį, nori tuoj pat juo nusikratyti. Daugeliui gyvenimo aspektų tinka požiūris, kad įmanoma ką nors pakeisti, pataisyti. Deja, ne šešėliui. Nežinia kodėl žmonija tūkstančius metų – per visą tą laiką, kai pažinojo tamsiąją savo pusę, – nerado vaisto nuo šešėlio. Tad pirma geriau ne svarstyti, kaip su juo elgtis, o pasinerti į šią paslaptį. Todėl I dalį suskirsčiau į tris skyrius – vadovaudamasis gydytojo priederme nustatyti diagnozę, pasiūlyti vaistą ir sąžiningai pasakyti pacientui ateities prognozę:

ILIUZIJŲ MIGLA

IŠEITIS

NAUJA TIKROVĖ – NAUJA GALIA

Pirmame skyriuje (apie diagnozę) atskleidžiu, kaip šešėlis atsirado. Kitaip nei kai kurie autoriai, aš nemanau, kad šešėlis yra paties žmogaus kūrinys, o ne kosminė stichija ar visuotinė problema. Antrame skyriuje (apie vaistą) pasakojama, kaip kasdieniame gyvenime prislopinti slaptą šešėlio efektą. O trečiame skyriuje (apie prognozę) aprašau, kokia bus ne tam tikrų individų, o mūsų visų ateitis, šešėlį nušvietus. Mus persekiojantį vaiduoklį sukūrėme visi kartu. O iš tiesų tai yra pokyčių varomoji jėga, nors ir nenorime ar bijome tai pripažinti. Jei tai nebūtų bendra jūsų ir mano problema, negalėtume tikėtis bendro sprendimo.

ILIUZIJŲ MIGLA

Jei neįžvelgiate savo šešėlio, reikia jo paieškoti. Šešėlis gėdingai slypi tamsiose sąmonės alėjose, slaptose perėjose ir šmėklų pilnose mansardose. Jei turi šešėlį – esi ne ydingas, o vientisas. Vis dėlto šią tiesą sunku pripažinti. (Argi neišgirdai „nereikia man tavo psichoanalizės“ ar ko nors panašaus, atvirai pasakęs žmogui, ką apie jį manai? Į pasąmonės gelmę baugu leistis kaip ir į vandenyno dugną – tamsu, knibžda nematomų pa-

baisų.) Visi nešiojamės sudužusių idealų nuolaužas – o kadaise atrodė, kad tai tobuli sprendimai. Kiekvienas iš tų sprendimų atitinka tam tikrą tamsiosios pusės vaizdinį.

Jeigu manoma, kad šešėlio apraiškos, tokios kaip baimė, pyktis, nerimas ir smurtas, yra piktųjų dvasių apsėdimo padariniai, sprendimas yra apvalyti apsėstąjį. Piktosios dvasios išvaromos apeigomis, kūno apvalymu, pasninku ir griežta askeze. Šis požiūris – toli gražu ne praeities atgyvena. Jo laikosi milijonai šiuolaikiškų žmonių. Juk nepraeini spaudos kiosko nepavartęs blizgaus žurnalo, siūlančio pradėti naują gyvenimą apsivalius kokiu nors būdu – dieta, padedančia įveikti netinkamo maisto troškimą, ar tikrojo sutuoktinio bruožų sąrašu, nurodančiu, kokių žmonių tipų vengti. Vengti netinkamo elgesio – tai vienas iš šiuolaikinių būdų apsivalyti nuo piktųjų dvasių.

Tokiam aiškinimui artimas ir požiūris, kad pasaulį veikia visuotinis blogis. Šitaip suprantant šešėlį, natūrali išeitis yra religija. Religinė sąmonė susitapatina su visuotiniu gėriu, kovojančiu su visuotiniu blogiu. Milijonams žmonių šis mūšis yra neabejotina tikrovė. Juo aiškinama kiekviena visuomenės yda – nuo lytinės pagundos iki aborto, ateizmo plitimo ir patriotizmo mažėjimo. Dėl visų žmogaus kančių ir negerovių kaltas Nelabasis. Ir tik Dievas (ar dievai) turi galią įveikti Šėtoną ir išgelbėti žmogų iš nuodėmės. Vis dėlto sunku pasakyti, ar religija šešėlį nugali, ar sustiprina, žadindama stiprų nuodėmingumo jausmą, kaltę, gėdą ir gresiančių pragaro kančių baimę.

Šis ilgaamžis tamsiosios prigimties aiškinimas – ne vienintelis mūsų laikais, kada didžiuojamės laisve nuo prietarų. Kai kurie žmonės atmeta visuotinio blogio sampratą ir patys prisiima atsakomybę. Jie tamsiąją pusę laiko liga, psichikos sveikatos sutrikimu. Sugalvota ir daug gydymo metodų. Nuo narkotinių medžiagų priklausomi pacientai siunčiami į reabilitacijos programas. Nerimą ar depresiją gydo psichiatrai. Pykčio nevaldantys agresoriai, greitkelyje iš įsiūčio sudaužę mašiną, lanko pykčio valdymo grupes.

Jeigu yra šitiek požiūrių į šią problemą ir atitinkamų jos sprendimų, kodėl šešėlio niekas neįveikia? Sprendžiant šią problemą, pirmiausia reikia pripažinti šešėlio galią, nors šis žingsnis gal ir neteikia daug vilčių. Žmogaus prigimčiai būdingas polinkis į savinaiką. Šveicarų psichologas Carlas Gustavas Jungas, atradęs šešėlio archetipą, pasakė, kad šešėlis apgaubia savastį iliuzijų migla. Šioje migloje nematome savo tamsos, todėl leidžiame šešėliui vis stipriau mus valdyti. Ne paslaptis, kad C. G. Jungo psichologijos apie archetipus kryptis greitai tapo labai intelektuali ir sudėtinga. Tačiau sunkiai įveikiamą šešėlio galią visai nesunku suvokti. Trumpam nustojęs rašyti šią pastraipą, įsijungiau televizorių. Rodė pokalbį su žymiu milijardieriumi Warrenu Buffettu apie ekonomikos pakilimo ir nuosmukio ciklą.

– Kaip manote, ar vėl bus bumas, o paskui didelė recesija? – paklausė laidos vedėjas.

– Neabejoju, – atsakė W. Buffettas.

Laidos vedėjas palingavo galva.

– Kodėl negalime pasimokyti iš praeitos recesijos? Juk akivaizdu, prie ko priveda godumas.

W. Buffettas mįslingai nusišypsojo.

– Kurį laiką godžiam būti smagu. Žmonės negali atsispirti šiam potraukiui. Kad ir kaip žmonija pažengė, emociškai nė kiek nepaaugo. Likome tokie pat.

Šešėlį galima įsivaizduoti kapsulės formos su visomis jo sukeliamomis problemomis viduje. Iliuzijų migloje nematyti, kad pasiduodami potraukiui daryti bloga kenkiame patys sau. Šešėliui neįmanoma atsispirti ir net smagu jam pasiduoti. Žiū, kaip mėgstame keršto dramas – ir Shakespeare'o teatrą, ir spagečių vesternus spindinčiuose ekranuose. Kas gi gali būti maloniau nei atpalaiduoti slaptą įniršį, sutriuškinti priešą ir pergalingai atsitiesti? Kai tamsą laikome šviesa, šešėlio galia tik stiprėja. Visų išminties tradicijų žinovai daugiausia svarsto tas pačias pagrindines dilemas. Kūrinija turi tamsiąją pusę. Polinkis griauti įgimtas. Gyvenimą nutraukia mirtis. Gyvybinė jėga senstant senka. Blogis patrauklus. Todėl nenuostabu, kad iliuzijų migla yra žavi buveinė, o tikrovės tamsa atrodo nepakeliama. Vis dėlto egzistuoja galia, iš tiesų įveikusi tamsą. Tik šios galios nejuntame, prispausti sudužusių vilčių laužo. Ją slepia iliuzijų migla. Junginėjant naktinių siaubo filmų kanalus, net neateina į galvą, kad žmonės visada gali rasti ramybę, dvasinę gerovę ir išsivaduoti nuo tamsos.

Šios paslapties raktas yra žodis „sąmonė“. Tačiau jį ištarus klausytojų veiduose šmėsteli nusivylimas. Sąmonė – kaip tai

nuvalkiota. Apie sąmonėjimą girdime nuo feminizmo užuomazgos laikų, apie tai šneka ir kiti išsivadavimo judėjimai. Aukštesnę sąmonę žada nesuskaičiuojami dvasiniai mokymai. Netgi gali kilti pagunda sąmonę išmesti į žlugusių idealų sąvartyną – kad ir kiek stengiamės sąmonėti, vis tiek šešėlis visą pasaulį užkrečia karais, nusikaltimais ir smurtu, o kiekvieno žmogaus gyvenimą – skausmu ir baime.

Čia priėjome kryžkelę. Arba sąmonė yra vienas iš klaidingų pasirinkimų, arba nebuvo ja tinkamai pasinaudota. Manau, teisingas antrasis teiginys. Aukštesnė sąmonė yra vienintelė ilgalaikė atsvara tamsiajai žmogaus prigimčiai. O netinkamas ne pats vaistas, bet jo vartojimas. Yra be galo daug sielos gydymo būdų, kaip ir gausybė vėžio gydymo būdų. Bet niekam neužtenka laiko ir energijos juos visus išbandyti. Vis dėlto reikia rasti kelią, vedantį į norimą tikslą. O kad tai galėtume padaryti, pirma gerai ištirkime ligą. Paviršutiniškas požiūris į šešėlį nieko nepakeis, nes tai nėra toks paprastas priešas kaip liga, piktoji dvasia ar visuotinis blogis. Tai yra vienas iš tikrovės aspektų – neatsiejama kūrinijos dalis – ir tik gerai jį pažinus įmanoma jam pasipriešinti.

Vienos tikrovės tiesa

Siekiant įveikti šešėlį, pirmiausia reikia atsisakyti ketinimo jį įveikti. Karas, kova, konfliktas tik puoselėja tamsiąją prigimtį. Jei prašnekote apie laimėjimą, vadinasi, jau pralaimėjote.

Įsitraukėte į gėrio ir blogio kovą. Jei jau taip atsitiko, ši kova niekada nesibaigs. Gėris niekada galutinai neįveiks blogio. Žinau, sunku su tuo susitaikyti. Kiekvienas gėdijamės kokių nors poelgių ir kovojame su tam tikrais potraukiais. Aplinkui vyrauja neapsakomas smurtas. Pasaulį alina karai ir nusikaltimai. Žmonės visa širdimi meldžia jėgos, kuri tamsos valdomam pasauliui grąžintų šviesą.

Tačiau realistai jau seniai nebetiki, kad geroji žmogaus prigimtis nugalės blogąją. Vieno realistiškiausių mąstytojų, nagrinėjusių psichiką, – Sigmundo Freudo gyvenimas baigėsi, kai Europoje siautėjo nacizmas. Psichologas padarė išvadą, kad civilizacijos kaina yra tragedija. Kad laukiniai atavistiniai instinktai nesujauktų gyvenimo, reikia juos slopinti; kita vertus, dažnai nepavyksta jų sutramdyti, kad ir kaip stengiamės. Pasaulis pratrūksta masiniu smurtu, o individas – asmeniniu. Šis požiūris varo į neviltį. „Gerasis aš" negali gyventi taikiai, tvarkingai ir mylėti, kol „blogasis" nenublokštas į tamsą ir neuždarytas vienutėje.

Be to, realistas pasakytų, kad ir pats slopinimas yra blogis. Slopinant pyktį, baimę, nesaugumo jausmą ir lytinį potraukį, šešėlis laimi ir tampa dar nuožmesnis. Sukilus tamsiajai prigimčiai, įsivyrauja sumaištis.

Praeitą savaitę paskambino moteris, kuriai žūtbūt reikėjo saugaus prieglobsčio. Jos vyras – chroniškas alkoholikas – prieš ją pakėlė ranką. Jiedu jau daug metų kovoja su šia bėda. Kurį laiką pabuvęs blaivas, jis atkrinta ir ilgai girtauja numo-

jęs ranka į darbą ir šeimą, o paskui gailisi, negaluoja. Šį kartą, jam grįžus namo po savaitės, žmona nebenorėjo klausyti atsiprašymo ir atgailos. Tada vyras įsiuto ir jai smogė – pirmą kartą gyvenime. Dabar nusivylusi žmona ne tik ašarojo, bet ir pasijuto nesaugi.

Tokiai moteriai galima laikinai padėti rekomenduojant geriausius moterų globos namus ir paramos grupes. Bet aš, sukrėstas jos emocinės sumaišties, padėjęs ragelį pamąsčiau apie efektyvesnę pagalbą. Grįžimas prie svaigalų yra tipiškas psichologinės problemos bruožas. O kokia ta problema? Manau, tai kraštutinis dažnos problemos – skilusio aš – atvejis. Nuo narkotinių medžiagų priklausomi žmonės negali sėkmingai atriboti „gerojo aš“ nuo „blogojo“. O daugelis normalių žmonių palyginti lengvai paslepia savo tamsą. Nesunku užmiršti netinkamus poelgius, blogus ketinimus, atsiprašyti už pykčio proveržį ir gailėtis dėl klaidų. Tačiau į svaigalus įjunkusiam žmogui susitvardyti nelengva. Jį užvaldę tamsieji potraukiai nepasiduoda jo valiai ir jis negali džiaugtis net paprastais malonumais. Viduje slypinčios piktosios jėgos atima džiaugsmą, šaiposi iš laimės ir nuolat primena žmogui apie jo silpnumą ir trūkumus.

Iš tikrųjų čia parašiau tik dalį tiesos. Nepaminėjau kai kurių svarbių veiksnių. Potraukiui susiformuoti labai svarbu įprotis, taip pat smegenų pakitimai – organizmui nebūdingoms cheminėms medžiagoms nuolat veikiant smegenų receptorius, ilgainiui sutrinka natūrali reakcija į skausmą ir

malonumą. Vis dėlto fizinės priklausomybės nereikia pernelyg sureikšminti. Jei dominuotų fizinė priklausomybė, nebūtų įmanoma alkoholį ir narkotikus vartoti tik retkarčiais. O daugelis žmonių tai daro, patirdami palyginti menką ilgalaikę žalą ir nedaug rizikuodami tapti priklausomi. Užuot ginčijęsi dėl priklausomybės ir jos priežasčių, panagrinėkime ją kaip šešėlio apraišką.

Taigi gydant priklausomybę reikia ieškoti šešėlio ir jį nukenksminti. Tad dabar panagrinėkime vyro, grįžusio namo po savaitės lėbavimo, atvejį. Jis padės išsiaiškinti ir kitas šešėlio apraiškas: polinkį smurtauti, rasinę neapykantą, lytinį šovinizmą ir daug ką kita. Minėti atvejai gali pasirodyti tarpusavyje nesusiję. Viršininko lytinis priekabiavimas nėra toks pat nekontroliuojamas elgesys kaip aršaus gėjų priešininko, apimto neapykantos. Vis dėlto šešėlis turi bendrą pagrindą. Blogu, neteisėtu, gėdingu, kaltu ar klaidingu laikomas savasties aspektas atskiriamas nuo visumos, o tada šešėlis įgyja galios. Kad ir kaip pasireiškia tamsioji žmogaus prigimtis – dideliu smurtu ar švelnesniais, socialiai priimtinais būdais, tai svarbiausias simptomas, rodantis, kad atsiskyrė kokia nors savasties dalis.

Atsiskyrusi „blogoji“ dalis praranda ryšį su savojo aš centru – ta dalimi, kurią laikome „gerąja“, nes, regis, ji nepaliesta smurto, pykčio ir baimės. Tai suaugęs aš – *ego*, gerai prisitaikęs gyventi pasaulyje ir bendruomenėje. Be abejonės, net girtuoklis vyras turi gerąjį aš. Galbūt geresnį ir socialiai pri-

imtinesnį nei daugelis kitų žmonių. Kuo labiau dangstome savo tamsą, tuo ryškesnė tampa gėrį ir šviesą spinduliuojanti persona. (Juk po masinio žmonių šaudymo ar kito sunkaus nusikaltimo televizijos žurnalistų apklausiami kaimynai vis stebisi, kad nusikaltėlis „atrodė toks geras žmogus".)

Pasikalbėjęs su sutrikusia minėto girtuoklio žmona, sužinojau, kad jos vyras ne kartą gydėsi nuo alkoholizmo. Kartais gydymas kuriam laikui padėdavo. Vis dėlto netgi blaivumo laikotarpiais vyras būdavo rūškanas. Jis visada jautė įtampą, lyg beždžionė tykotų užšokti ant nugaros. Jis būgštavo, kad atkris, ir taip atsitikdavo, kad ir kaip jis kovodavo su savo potraukiu. Netgi laikinos pergalės prieš girtavimą laikotarpiu šešėliui reikėjo tik patykoti pasaloje.

Vienu metu vyrą labai kamavo baltoji karštinė – nepakeliamas naktinis prakaitavimas ir karščiavimas. Tada žmona, nubėgusi pas gydytoją, prašė vaistų, kurie palengvintų simptomus. Tačiau gydytojas – užsispyręs realistas – nesutiko jų skirti. „Tegu pasiekia dugną, – pasakė jis. – Tik tada galima tikėtis pagerėjimo. O palengvindama kančias niekuo jam nepadėsite."

Toks atsakymas gali atrodyti beširdiškas. Tačiau priklausomybės ciklo dugno stadija yra gerai žinoma. Tiesa, ji gali būti labai pavojinga, nes pasipriešinus šešėlio apgaulei kraštutiniu atveju gresia susinaikinimas. Pasąmonės keliama kančia neribota, o visi esame pažeidžiami. Nuo narkotinių medžiagų priklausomi žmonės – ir kiti, pavergti šešėlio, – klaidžioja iliuzijų migloje. O joje tvyro tik geiduliai ir neviltis.

Pavojinga kelionė į dugną gali būti sėkminga: tada migla išsisklaido. Ligonį aplanko tikroviškos mintys: „Aš esu šis tas daugiau nei priklausomybė. Nenoriu visko prarasti. Baimę įmanoma įveikti. Laikas visa tai baigti." Šią nuskaidrėjimo akimirką gydomoji galia kyla iš paties aiškumo. Žmogus išsivaduoja iš savinaikos kerų ir suvokia jos iracionalumą. Šitaip nušvitus sąmonei, savastis susivienija ir žvelgia į save be akidangčių.

Tu turi tik vieną savastį. Tai tikrasis tu. Anapus gėrio ir blogio.

Sąmonei nebeskylant, šešėlis praranda galią. Vientisas aš mato tik vieną save, žiūrėdamas į bet kurią pusę. Nebėra slaptų lindynių, požemių, kankinimo kamerų ar apkerpėjusių uolų, už kurių galima pasislėpti. Sąmonė regi save. Tai paprasčiausia jos funkcija, tačiau, kaip pamatysime, iš šios paprastos funkcijos gali atsirasti nauja savastis, o paskui – naujas pasaulis.

Kolektyvinis šešėlis

Svarbiausias C. G. Jungo laimėjimas – ne šešėlio sąvoka ir ne archetipų teorija. Reikšmingiausias jo atradimas – bendra žmonių savastis. Atsakymas į klausimą „Kas aš esu?" priklauso nuo atsakymo į klausimą „Kas esame mes?". Iš visų gyvų būtybių vieninteliai žmonės gali susikurti savastį. Tiksliau, turi ją susikurti, nes iš jos atsiranda požiūris ir savitas žvilgsnis į pasaulį. Jei nebūtų savasties, smegenis užpiltų jutiminių

vaizdinių kruša ir nieko nesuvoktume. Naujagimis savasties neturi, ji atsiranda per trejus metus, formuojantis asmenybei, polinkiams, temperamentui ir interesams. Kiekviena motina gali patvirtinti, kad kūdikis tik labai trumpai būna „tuščia lenta“, jei išvis toks būna. Nuo pat gimimo esame ne pasyvūs jutiminės informacijos gavėjai, o guvūs kūrėjai. Atsiradus savasčiai su savais poreikiais, nuostatomis, polinkiais, potraukiais, norais, svajonėmis ir baimėmis, staiga pasaulis tampa reikšmingas. Vienintelis sąvokų „aš“ ir „mano“ tikslas – žadinti dėmesį pasauliui.

Savastį turime visi ir visaip giname jos teisę būti. Tačiau šis mūsų kūrinys pažeidžiamas. Kiekvienas patiriame krizių – staiga miršta mylimas žmogus ar sužinome, kad sunkiai sergame. Krizė, trikdanti žmogaus gerovę, graso ir savasčiai. Netekus namo, visų santaupų ar sutuoktinio, negandos sukelta baimė ar abejonė sukrečia savastį. Pajutus, kad griūva pasaulis, iš tikrųjų griūva savastis ir žlunga jos tikėjimas, kad suvokia tikrovę. Didelės kūno ar sielos traumos pažeistas *ego* ne iš karto atsigauna. (Laimė, senas posakis teisingas: „Siela nedūžta, o atšoka.“)

Mes nežinome, kaip savo brangią savastį sukūrėme, todėl ji gali mus nustebinti ir net apstulbinti. Itin stebėtiną mintį paskleidė S. Freudas, pasakęs, kad individo savastis turi slaptą kertelę, kur knibžda neatpažinti jo potraukiai ir geismai. Tačiau žymiausias jo mokinys C. G. Jungas, suprato, kad mokytojas klydo. Pasąmonė – ne mano. Ji – mūsų. Individo pasą-

monės impulsai ir potraukiai kyla iš žmonijos istorijos. Pagal C. G. Jungą kiekvienas, esame susiję su vadinamąja „kolektyvine pasąmone." Jei manai, kad tu ar aš susikūrėme atskirą, nepriklausomą savastį, apsigauni. Iš tikrųjų įbridome į didžiulį žmonijos siekių, potraukių ir mitų telkinį. Šioje bendroje pasąmonėje tarpsta ir mūsų šešėlis.

Vieni žmonės yra draugingesni, kiti – uždaresni, tačiau kiekvienas yra kolektyvinės savasties dalis. Žodis „mes" nuolat primena, kad nė vienas žmogus nėra sala. C. G. Jungas iš socialinių reikšmių kiauto išlukšteno slaptą sąvokos „mes" branduolį.

Ši mums visiems bendra savasties plotmė, moksliškai pavadinta kolektyvine pasąmone, yra mūsų gyvenimo pagrindas. Pamąstykime, kaip esame susiję su kolektyvine pasąmone. Toliau pateikta tik keletas pavyzdžių.

- SIEKIAME ŠEIMOS AR ARTIMŲ DRAUGŲ PARAMOS.
- ĮSTOJAME Į POLITINĘ PARTIJĄ.
- SAVANORIAUJAME LABDAROS ORGANIZACIJOJE ARBA BENDRUOMENĖJE.
- KOVOJAME UŽ SAVO ŠALĮ, JĄ GINAME.
- TAPATINAMĖS SU SAVO TAUTA.
- PRIEŠPRIEŠINAME SAVO GRUPĘ SVETIMAI.
- ĮSIJAUČIAME Į KITŲ NELAIMĘ.
- PASIDUODAME KOLEKTYVINEI BAIMEI.

Klysti, jei manai, kad gali gyventi be „mūsų“, nors visi to siekiame. Norime būti amerikiečiai, bet ne „bjaurieji amerikiečiai“. Vertiname ir kitas tautas, tačiau tarp jų jaučiamės išskirtiniai, kitokie, dažniausiai geresni. Per krizę trokštame, kad šeima būtų kuo arčiau, o patekę į geresnę padėtį siekiame būti savarankiški, gyventi atskirai nuo šeimos.

„Aš“ ir „mes“ santykį nelengva perprasti.

O C. G. Jungas jį dar labiau supainiojo. Žmonės stengiasi išvengti kolektyvinio šešėlio. (Deja, niekada neišnyks mums nepatinkantys visuomenės reiškiniai.) Iš tiesų jo išvengti daug sunkiau nei šeimos įtakos – šeima yra tik pirmasis ir gana aiškus kolektyvinės savasties darinys ar lygis. Padėkos dieną nori pasakyti, kad pasikeitei ir nebesi išlepintas penkiametis ar maištingas paauglys. Tačiau tau atrodo, kad niekas tavęs neišgirdo. Galbūt šeima visomis išgalėmis stengiasi tave išlaikyti sename narvelyje. O visuomenė yra dar aršesnė ir nenuovokesnė.

Visuomenė mus visus pagauna nematomais kabliukais. Per karą gali būti pacifistu. Tai tavo reikalas. Tačiau net šiuo atveju neįmanoma pabėgti nuo kolektyvinio šešėlio, kuriame karas kyla – kurstomas įniršio, prietarų, apmaudo ir nacionalizmo. Galbūt sąvoka „rasinė atmintis“ visai nepaseno, nors mums labai nemalonu ją vartoti. Juk milijonai nesidrovi pasakyti: „tipinis vyro mąstymas“ ir „vairuoja moteris“. Be kita ko, įsiliepsnojo lyčių karas. Taigi įsipainiojome į kolektyvinės pasąmonės reikalą. Tarkime, pilietis A aršiai prieši-

nasi piliečiui B, tačiau jie abu yra tame pačiame pasąmonės lygmenyje – kiekvienas į save traukia priešingą tos pačios virvės galą.

Pasirinkimas, ką priimti ir ką atmesti, yra esminė kolektyvinio šešėlio problema. Ji kelia daugybę kasdienių klausimų.

KOKIOS MANO VISUOMENINĖS PRIEDERMĖS?

KOKIA MANO PAREIGA TĖVYNEI?

KAIP TURIU PRITAPTI VISUOMENĖJE AR JAI PRIEŠINTIS?

KAIP ESU SUSIJĘS SU KITAIS ŽMONĖMIS?

KAIP PRIVALAU PADĖTI UŽ SAVE NELAIMINGESNIEMS ŽMONĖMS?

AR GALIU PAKEISTI PASAULĮ?

Nė į vieną iš šių klausimų sąmonė negali pateikti išsamaus ar vienintelio teisingo atsakymo. Kolektyvinė pasąmonė drumsčia tavo gyvenimą potraukiais, prietarais, išstumtais geismais, baime, prisiminimais, kurie yra ir tavo paties dalis, nes „mes“, kaip ir „aš“, yra tavo tapatumas.

O kur įrodymai?

Kolektyvinė pasąmonė ilgai buvo laikoma įdomia, bet beveik nepagrįsta koncepcija. Niekas neginčijo teiginio, kad egzistuoja tamsioji žmogaus prigimtis, tačiau kilo abejonių, ar

C. G. Jungo teorija kam nors pritaikoma, o gal tai tik įdomios mintys? Neseniai buvo atrasti ją pagrindžiantys faktai, kurie, beje, dar pagilino šią paslaptį. Pavyzdžiui, kelis dešimtmečius buvo žinoma, kad žmonėms, kurie tampa vieniši ar ima mažiau bendrauti (kaip dažnai nutinka pagyvenusioms našlėms), padidėja rizika susirgti ir numirti, palyginti su stiprius socialinius ryšius išlaikančiais žmonėmis. Laiminga santuoka suteikia sveikatos. Iš pradžių šį atradimą buvo sunku pripažinti, nes medikai nesiejo psichikos ir kūno būklės. Kaipgi širdis ar kur nors kūne glūdinti priešvėžinė ląstelė gali žinoti apie žmogaus savijautą? Tačiau atrastos vadinamosios signalinės molekulės parodė, kad smegenys kiekvieną emociją paverčia chemine reakcija. Signalines molekules kraujas išnešioja po šimtus milijardų ląstelių, ir taip džiaugsmas ar liūdesys patenka į širdį, kepenis, žarnas ir inkstus.

Taigi sielos ir kūno medicina įgijo „tikrą“ pagrindą, nes nieko nėra tikriau už chemiją. Be to, C. G. Jungas sakė, kad džiaugsmas ar liūdesys gali būti bendri ištisoms žmonių grupėms. Kodėl Irake ar Ruandoje kyla masinio smurto proveržiai? Tai galime paaiškinti ilgalaike genčių nesantaika ar religinių ekstremistų kova. Vis dėlto nežinia, ar ši pagieža glūdi kolektyvinėje pasąmonėje, ar tik yra perduodama iš kartos į kartą kaip tėvų priesakas vaikams. Šiaip ar taip, palingavę galvomis ir pamurmėję, kaip tai necivilizuota, barbariška, nieko nelaimėsime. Prisiminkime, kad per visą istoriją daugiausia kraujo pralieta per abu pasaulinius karus. Tada minios civi-

lizuotų karių traukė mirčiai į nasrus: poetai, muzikai, graikų ir lotynų kalbų žinovai. Praūžus karams, Europa šias žudynes pavadino pamišėliškomis, tačiau karui vadovavo ir jame žuvo toli gražu ne pamišėliai. Negana to, kariauti atsisakę pacifistai buvo įkalinti ar kaip sanitarai išsiųsti į priešakines linijas, – šiaip ar taip, liūdna ir paradoksalu, kad žuvo tiek daug žmonių, nepakentusių karo ir siekusių jį sustabdyti.

Pasąmonės tikslas yra išlaikyti mus nesąmoningus. Vis dėlto kartais tiesa išlenda kaip yla iš maišo. Stanforde atlikdami garsų socialinį eksperimentą psichologai, norėdami perprasti prižiūrėtojų elgesį su kaliniais, simuliavo kalėjimo sąlygas. Studentai buvo suskirstyti į dvi grupes – kalinius ir prižiūrėtojus – ir jiems leista laisvai atlikti savo vaidmenį. Psichologai tikėjosi, kad elgesys abiejose grupėse gerokai pasikeis, bet po kelių dienų eksperimentą teko nutraukti. Prižiūrėtojus vaidinantys studentai ėmė žiauriai elgtis su „kaliniais", buvo prieita iki pažeminimo ir seksualinės prievartos. Ši stulbinama nesėkmė davė dingstį atsirasti teorijai apie „sveikus obuolius blogose statinėse."

Psichologai jau žinojo, kad vienas supuvęs obuolys gali supūdyti visą krūvą. Įprasta manyti, kad gaujos vadas gali pastūmėti pasyvius savo sekėjus į nusikaltimą. Panašiai atsitinka ir koledže: mažas netikėlių branduolys daro įtaką visiems bendramoksliams. Tačiau Stanfordo kalėjimo eksperimentas atskleidė visai ką kita. Visi dalyviai buvo „geri vaikai" – prestižinių universitetų studentai. Jie ėmė netinkamai elgtis ne to-

dėl, kad buvo supuvę obuoliai, o dėl to, kad atsidūrė prastose sąlygose, kurios sužadino tamsiąsias jėgas. Psichologai pamatė ne ką kita, o šešėlio inkubatorių ir aprašė sąlygas, sukeliančias masinį smurtą.

Šešėlis gali atsirasti, kai vyrauja visiškas anonimiškumas, – kai žmonės, užuot buvę individualybėmis, ištirpsta minioje. Individualumas ypač nyksta tada, kai negresia atsakomybė už blogus poelgius. Šešėlio poveikis stiprėja ne tik gavus leidimą peržengti moralės normas, bet ir tada, kai įstatymai yra neveiksnūs ar nesilaikoma tvarkos. Kai autoritetai aktyviai propaguoja netinkamą elgesį ir pažada, kad už tai nebus baudžiama, šešėliui dar lengviau iškilti į paviršių. Žinoma, skurdas, neraštingumas ir seni gentiniai ryšiai dar pablogina padėtį, kaip ir nuostata „jie susimokė prieš mane".

Šešėlio proveržis pasireiškia bet kokia masine patologija. Stanfordo kalėjimo eksperimentas gali paaiškinti ir žiauraus elgesio su Abu Graibo kaliniais per Irako karą priežastis. Jei suvokiame, kad getai taip pat yra „sveikų obuolių blogose statinėse" pavyzdys, nemanysime, kad varguomenė apskritai yra nemorali ar prastesnė už kitus žmones. Ekosistemų niokojimas yra smurto prieš planetą forma, vis dėlto ir šioje srityje geri žmonės daro labai blogus dalykus, nes jiems leidžiama taip elgtis ir negresia atpildas (jei neminėsime žalos, kurią anksčiau ar vėliau visi patiriame, nors ir galime jos nepastebėti, nekreipti į ją dėmesio ir būtinus veiksmus atidėlioti rytojui). Žmonės, susivokę, kad netinkamai elgėsi, apstulbsta ir

sutrinka. Smurtinis jų elgesys jiems atrodo kaip sapnas, nors jie ir nežabojo savo žiaurumo, pvz., kariaudami ar vykdydami genocidą. Taigi šešėlis įkalina dviem būdais. Neleidžia suvokti savo elgesio ir, kada tik nori, išsiveržia į paviršių su neįtikėtina jėga.

Galbūt pasakysi: „O kuo aš čia dėtas?“ Juk dauguma nedalyvavome Abu Graibo įvykiuose. Tad, užuot mėginę suprasti kareivių, skriaudusių kalinius, būseną, ieškome atpirkimo ožių, nes lengviau viską paaiškinti supuvusių obuolių analogija. Vis dėlto net elgdamiesi, rodos, visai padoriai – važiuodami automobiliu – į orą paleidžiame 19 svarų anglies dioksido – šiltnamio dujų, keliančių pavojų planetai. Visuomenė galėtų atsikratyti šio blogo elgesio per keletą metų, sutelkusi į tai dėmesį. Sprendimų jau pasiūlyta – nuo švaresnių automobilių iki masinio transporto ir alternatyvių degalų. Tai kodėl gi jais nepasinaudojame? Todėl, kad lengviau apie tai negalvoti.

Skeptikai turi pagrindo teigti, kad visa tai neįrodo kolektyvinės pasąmonės buvimo. Kas gi patvirtina, kad visuomenės nariai yra susiję neįsisąmonintomis jungtimis, – ne vien kalba ir socialiniais saitais. Nauja sociologijos sritis tiria „socialinį užkratą“ – labai paslaptingą reiškinį, kuris gali iš esmės pakeisti vyraujantį požiūrį į elgesį. Vis patyrėme patrauklių dalykų ir madų poveikį. Netikėtai užsikrečiame nauja plintančia veikla: imame siuntinėti trumpąsias žinutes, naršome socialinius tinklus *MySpace* ir *Twitter* ar žaidžiame naują kompiute-

rinį žaidimą. Mada yra užkrečiamas elgesys. Jį perimame iš kitų žmonių. Vis dėlto niekas nesupranta, kaip elgesys tampa užkrečiamas. Kas priverčia grupės narius vienodai elgtis?

Šis klausimas gali būti svarbus medicinoje, siekiant sustabdyti žalingų įpročių plitimą – pavyzdžiui, norint įtikinti jaunus žmones nerūkyti ar visuomenėje sumažinti nutukimo riziką. Šią problemą išsamiausiai išnagrinėjo du Harvardo mokslininkai Nicholas Christakis ir Jamesas Fowleris naujoje knygoje *Susiję (Connected),* kuri apžvelgta paskutiniame *New York Times* sekmadieniniame žurnale. N. Christakis ir J. Fowleris panagrinėjo vieną didžiausių šalies gyventojų širdies būklės tyrimų, apėmusį tris Masačiusetso valstijos Farminghamo miesto gyventojų kartas. Autoriai ištyrė daugiau kaip 5 tūkst. žmonių elgesį ir jų socialinius ryšius, kurių užfiksuota 51 tūkst., – šeimos narių, draugų, bendradarbių.

Pirmiausia jie pastebėjo, kad vienam žmogui priaugus svorio, pradėjus rūkyti, susirgus, šeimos nariams ir draugams apie 50 proc. padidėja tikimybė perimti šias ydas. Tai patvirtina vieną socialinių mokslų principą, atrastą prieš kelis dešimtmečius: elgesys plinta grupėje. Visi patyrėme bendraamžių įtaką ar pastebėjome šeimoms būdingą tam tikrą elgesį. Nustatytas ir teigiamas draugijos poveikis: susidėjus su sveikų žmonių grupe, padidėja tikimybė pasveikti. Tai pasakytina ne tik apie sveikatą, beveik visoks elgesys užkrečiamas. Jei koledžo bendrabutyje apsigyvensi su stropiu, gerai besimokančiu kambario draugu, veikiausiai ir tavo pažymiai pagerės.

Antras N. Christakio ir J. Fowlerio atradimas buvo daug mįslingesnis. Elgesio užkratas gali peršokti socialinio ryšio narį. Jei storulis A pažįsta B, kuris nėra nutukęs, B draugui gresia 20 proc., o pastarojo draugui – 10 proc. tikimybė nutukti. Per šį „trečiojo laipsnio ryšį" plinta bet koks elgesys. Tavo draugo bičiulis gali pažadinti tau norą rūkyti, pastūmėti tave į liūdesį, vienatvę, net jei to žmogaus niekada nesutikai, – tai įrodo statistika.

N. Christakio ir J. Fowlerio atradimai leidžia daryti prielaidą, kad visuomenės nariai yra susieti neįsisąmonintomis jungtimis. Jei šiuo tyrimu pasikliaujame, eikime prie kitų prielaidų. Beveik prieš šimtmetį C. G. Jungas sugalvojo kolektyvinės pasąmonės sąvoką. Ar jis šias neapčiuopiamas jungtis aptiko jau seniai, kai dar nebuvo faktų tam įrodyti? Ir dar vienas klausimas, papildantis ankstesnįjį: kokios neįsisąmonintos jungtys sieja žmones, kurie vieni su kitais nebendrauja, nesusitinka, vieni kitų nemato ir net nieko vieni apie kitus nežino?

Tai sudėtingi klausimai, ir galiu tik patvirtinti, kad jie kelia daug mįslių. Vis dėlto nauji stulbinami atradimai apie socialinį užkratą pagrindžia požiūrį, kad žmonių elgesį valdo viena sąmonė, – ji ne tik priverčia vaikytis madų ar mėgdžioti kitus, ne tik vienoms smegenų ląstelėms praneša, ką daro toliau esančios smegenų ląstelės, bet ir sukuria tokį keistą reiškinį kaip dvynių telepatija: būdami už tūkstančių mylių vienas nuo kito jie staiga sužino, kas kitam atsitiko. Šiomis neįsi-

sąmonintomis jungtimis kolektyvinė pasąmonė įsiskverbia į daugelį gyvenimo sričių. Socialinis užkratas yra reikšmingas mokslinis atradimas, nes esame linkę pasitikėti faktais. O tikimybė, kad visi turime bendrą sąmonę, yra naujas iššūkis religijai, filosofijai ir gyvenimo prasmės teorijai.

Taigi šešėlis yra bendras visų kūrinys. Kiekvienas prie jo prisideda. Tereikia nesusivokti. Daugybė pabaisų mano darantys gera. Kiekvienas tėvynės gynėjas mano, kad nusipelnė pagyrimo ir šlovės. Kariaujančios gentys neabejoja, kad turi kovoti už būvį. Šešėliui priešinamės ir jį neigiame, nes esame išmokyti tam tikrų socialinių normų ir nevalingai jų laikomės. Vaikystės patirtis nuolat siunčia žinias: tai gerai; tai blogai; tai baisu. Šiuo išmokimu pagrįsta bet kokia visuomenė. Tiktai nesuvokiame, kad kartu kuriame bendrą savastį. Jei vaikas išmoktų pastebėti savo šešėlį, papasakoti kitiems apie blogus jausmus, atleisti sau, kad ne visada buvo „geras" ir sveikai realizuoti šešėlio impulsus, visuomenė ir gamta patirtų gerokai mažiau žalos.

Šešėlio kūrėjai

Net jeigu nė nepagalvojai apie S. Freudą ir C. G. Jungą, vis tiek jų dėka paveldėjai naują savastį. Jie atskleidė, kad žmogaus prigimtis yra ne kas kita, o didelė paslaptis. Fiziniame pasaulyje matoma tik mažytė žmogaus dalelė, tarsi ledkalnio viršūnė. O nematoma ir dažnai nepripažįstama siela yra dvi-

prasmybių, prieštarų ir paradoksų buveinė. Taip ir turi būti, nes visa gyvenimo patirtis, kuri yra sielos raiška, atsiranda iš prieštarų. Patirtis be prieštarų – šviesos ir tamsos, malonumo ir skausmo, pakilimo ir nuosmukio, pažangos ir regreso, karščio ir šalčio – neįmanoma. Be šių prieštarų niekas negalėtų atsirasti. Sąmonė būtų tarsi neapmatomas lygus laukas, dykuma. Žinotume viską ir kartu nieko.

Kad kas nors atsirastų, reikia priešingų energijų. Kaip tik todėl akivaizdūs priešai yra slapti sąjungininkai. Pavyzdžiui, vienas kitą sukūrę Osama bin Ladenas ir George'as Bushas. Iš pažiūros jie buvo priešai bet, žvelgiant giliau, – sąjungininkai. Tai visuotinis principas. Priešų reikia, kad būtume tuo, kas esame. C. G. Jungas išdrįso pripažinti, jog kiekvienam reikia tamsiosios pusės, kad būtų savimi. Iš tiesų kolektyvinė pasąmonė rutuliojosi vystantis žmonijai, žengiančiai nuo vieno nematomo atradimo prie kito. Visi šie atradimai iš esmės yra savastis.

Fizinė antropologija teigia, kad didelę *Homo sapiens* smegenų dalį užima smegenų žievė, atliekanti aukštesnes funkcijas. Ji leidžia mąstyti, pajusti meilę ir užuojautą. Smegenų žievė sukūrė religiją su rojaus ir pragaro samprata. Be išsivysčiusių smegenų nebūtume galėję skaityti, rašyti, nebūtume sukūrę nei matematikos, nei meno.

O kaip apstulbome iškasę neandertaliečio palaikus ir sužinoję, kad šis turėjo didelę smegenų žievę, netgi didesnę nei mūsų. Vis dėlto 400 tūkst. metų (dvigubai ilgiau nei egzistuo-

ja *Homo sapiens*) neandertaliečiai bastėsi po Europą medžiodami stambius žvėris su vieninteliu padargu – sunkia ietimi akmeniniu antgaliu. Nors ir turėdami didelę smegenų žievę, neandertaliečiai nesukūrė antro įrankio. Jie netgi nepasidirbo lengvesnės, metamos ieties. Jie, prišokę prie aukos, sunkiomis ietimis durdavo jai į šoną – gauruotam mamutui ar didžiuliam urviniam liūtui. Todėl beveik visų neandertaliečių vyrų griaučiuose aptikta daug lūžių. Didieji žvėrys gindavosi, bet neandertaliečių smegenys per beveik pusę milijono metų nesumojo, kad būtų daug saugiau iš tolo mėtyti lengvesnius ginklus.

Žmogus vystėsi tobulėjant ne smegenims, o jomis besinaudojančiai psichikai. Mokymasis vyko pasąmonėje – nejučia, nepastebimai. *Homo sapiens* smegenys gebėjo atlikti daug sudėtingesnes operacijas nei bet kurių jo protėvių smegenys. Suvokus, kaip galima patobulinti ginklus, buitis palengvėjo. Medžioklę ir rinkimą pakeitė žemdirbystė. Gyvenimui sudėtingėjant atsirado kalba, kad būtų galima perduoti mintis.

Kitaip tariant, C. G. Jungas užėjo slaptavietę, kuri yra pats veiksmo židinys. Kolektyvinė pasąmonė – tai psichikos biblioteka, visos patirties sandėlis, iš kurio galime ko nors pasisemti. Į klausimą „kas esu?“ nėra galutinio atsakymo. Savastis yra laki, nuolat kintanti – tai tavo paties savastis ir kartu visų bendra. Tyrimais nustatyta, kad įgudusių kompiuterių vartotojų ir kompiuterinių žaidimų žaidėjų smegenyse yra neuroninių jungčių, kurių nerasta vadinamųjų „skaitmeninių neišprusėlių“ smegenyse.

Norint rasti tikrąją savastį, reikia nerti į nuolat srūvantį šešėlio pasaulį. Ši versmė atrodo tokia pavojinga, kad net drąsiausieji išbąla. Olivier Laurence'as garsų savo filmą *Hamletas* pradeda įrašu: „Tai žmogaus, negalėjusio apsispręsti, istorija." Hamletas įsitikina, kad jo tėvą nužudė dėdė, siekiantis Danijos karūnos. Hamletas neabejotinai turi pagrindo keršyti, bet negali to padaryti. Pavojinga kelionė į šešėlį, kur žudymas ir kerštas yra norma, kelia grėsmę visai Hamleto esybei – kilniai ir civilizuotai. Vis dėlto princas leidžiasi į šią pavojingą kelionę ir patiria šleikštulį, savinieką, praranda meilę, ima galvoti apie savižudybę – tai įprastos reakcijos susidūrus su gelmių pabaisomis. Pabaigoje žūdamas Hamletas priima savo likimą, pajunta palengvėjimą ir nežemišką ramybę. Filmas turėtų prasidėti žodžiais: „Tai istorija apie žmogų, bijantį savo šešėlio."

Taigi svarbu suvokti, kad šešėlis yra žmogaus kūrinys, atsiradęs kolektyvinėje pasąmonėje. Neapykanta priešams (anksčiau komunistams, dabar teroristams) nėra jokia yda. Priešiškumą visi paveldėjome. Jis kyla iš šešėlio, kurį sukūrė visi žmonės. Kitaip tariant, iš šešėlio kyla samprata „jie" – tai yra „mums" svetimi žmonės. „Jie" nori mus įskaudinti ir iš mūsų atimti vertingus dalykus. Kitaip nei mes, jie nėra visiški žmonės. Todėl turime teisę su jais kovoti, net juos sunaikinti. Šis neįsisąmonintas mąstymo modelis, formuojantis veikiau ne individo, o daugelio žmonių mąstymą, gyvuoja ištisų kartų psichikoje ir niekais verčia racionalią mintį. Tai vadinamasis šešėlio archetipas.

Žmonės sąmoningai sukūrė didžiulę civilizaciją, kurioje vystosi patys, o pasąmonėje kaupiasi toli gražu ne vieno individo ir ne vienos epochos patirties istorija. Vadinamasis „aš“ iš tiesų yra „mes“ daug platesne prasme, nei suvokiame.

Įrodymų rasime kūne. Imuninė sistema yra kolektyvinis kūrinys. Po krūtinkauliu glūdi užkrūčio liauka, gaminanti antikūnius, atremiančius infekcinių bakterijų ir virusų antpuolį. Naujagimio užkrūčio liauka dar neišsivysčiusi, ir pirmaisiais gyvenimo metais jo imunitetas priklauso nuo motinos kūno. Užkrūčio liauka ima augti ir visiškai subręsta dvylikos metų – tada ji funkcionuoja geriausiai, o paskui ima trauktis. Augimo laikotarpiu liauka pagamina organizmui antikūnius nuo ligų, kuriomis serga visa žmonija. Neužsikrėsime visomis ligomis, nes jau turime paveldėtą kolektyvinį imunitetą, ir kartu patys, kovodami su naujomis ligomis, papildome imuniteto atsargas.

Šis pavyzdys rodo, kad žmogus neturi atskiro fizinio kūno. Individo kūnas yra niekada nesibaigiančio kolektyvinio proceso dalis. Galėčiau pateikti daugiau pavyzdžių, tokių kaip smegenų evoliucija, tačiau už visus įtikinamesnis yra DNR pavyzdys. Genai atspindi žmogaus kūno evoliuciją. Nors genetika dar neatskleidė visų genomo paslapčių, manau, kad kitas jos šuolis duos žinių ne apie kūną, o apie sielą. Prie jos priėję, pirma turėsime ją atgaivinti. Šešėlio era gali pasibaigti tuomet, kai pasirinksime vienovę, o ne skilimą. Skilusios savasties likimas – mūsų rankose.

Procesas tęsiasi

Iš kur atsiranda šešėlis? Skilimo impulsas įžiebė prieštarą – ir karą – tarp šviesos ir tamsos. Patologinis skilimas pasireiškia iš šešėlio kylančiu pykčiu, baime, pavydu ir priešiškumu. Taigi tuo pat metu siela jaučiasi dieviška ir velniška, šventa ir pasaulietiška, tyra ir nuodėminga. Tradicinė Rytų išmintis sako, kad nusidėjėlis ir šventasis tik keičiasi vaidmenimis. Nusidėjėlis ateityje atliks priešingą vaidmenį, o šventasis jį jau atliko. Uždraustas geismas ir absoliuti meilė yra tik tos pačios monetos pusės. Kiekviena moneta turi herbą ir skaičių, o elektros srovė neįmanoma be teigiamo ir neigiamo poliaus.

Nebūtų gyvybės, kaip ir elektros, jeigu energija nesrūtų nuo vieno poliaus prie kito. Tai suvokę, prieiname prie išvados, kad šešėlį turėti – normalu. Šešėlis yra skilimo impulsas, o dieviškasis impulsas siekia vienovės. Paaiškėjo, kad šešėlis neišvengiamai atsiranda. Jis suteikia žmogišką savastį – pažįstamą „aš", kuris gali būti geras ir blogas. Tai jokia paslaptis. Savasties paslaptis atsiskleidžia tada, kai klausiame, ar pasinaudodami kūrybine jos galia sutversime ką nors nauja: iš skeveldrų – vienį.

Skilimo procesas buvo stulbinama kelionė. *Ego* pašėlusiai pavėžino žmoniją palaimos ir tragedijos kalneliais. Sielą – prieštarų, paradoksų ir dviprasmybių buveinę – nuolat drasko du impulsai: dieviškasis ir velniškasis. Neįmanoma kuriam

nors vienam pasiduoti. Slapta žavimės blogais berniukais ir mergaitėmis. Vis dėlto posakis „velnio neštas ir pamestas" – menkas komplimentas.

Kita vertus, klaidžiojome iliuzijų migloje. Užuot pasinaudoję savo galiomis trokštamai savasčiai susikurti, įgyjame šešėlį ir jo negandas bei prieštaras. Suvokus, kad „aš ir mano" nusako tapatumą, skilimo pavojai tampa neišvengiami. Negali būti Dievo, jei nėra Velnio.

Kas yra Velnias? Tai mitinis šešėlis, puolęs angelas, tačiau dieviškos prigimties. Sąvoką „velnias" galima apibrėžti ir kitaip: „negaluojanti dievybė". O tai atskleidžia stulbinamą išvadą: be šviesos ir tamsos kovos negalėtų egzistuoti visata. Ši priešprieša, regis, nekelia jokios nuostabos, bet jai įsikūnijus regimoje visatoje rezultatas buvo neįtikėtinas: gyva gėrio ir blogio holograma. Kosmose nėra tokio atomo ar subatominės dalelės, kuri nedalyvautų priešybių dramoje, pradedant elektros krūviu ir baigiant Šėtono kova su Dievu.

Matomoje visatos scenoje rutuliojosi mūsų evoliucija, o iš neregimos pusės gavome sielą. Evoliucija ir siela neatskiriama. Iš tiesų tai vienovė. Sielos pokytis paskatina keistis išorinį pasaulį, kuris yra sielos veidrodis. Iš tiesų ne trypčiojame vietoje vaidindami tą pačią seną dramą, kurioje puolusi nuodėminga siela kapanojasi link šviesos, ir nežinia, ar ją pasieks. Ši dvasinė drama – tai pašėlęs *ego* lėksmas. Pasaulis tampa gėrio ir blogio mūšio lauku, kuriame kovoja ir kitos atitinkamos priešybės: nuodėmė ir atpirkimas, pagunda ir teisumas.

Užmojis sukurti naują sielą – ir drauge naują istoriją – glumina ir kartu masina.

Iš skilimo impulso atsirado jau pažįstama realybė. O koks impulsas duos pradžią naujai realybei? Pavadinkime jį holografiniu impulsu. Holografinis impulsas skatina apeiti detales ir siekti visumos. Jis sukuria trimatę realybę, kurioje išorė ir vidus susilieja į viena. Daug kas yra matę, kaip lazeris sukuria hologramą. Iš nuotraukos ar vaizdo fragmento lazeriu, lyg burtų lazdele, galima atkurti visą nuotrauką ar vaizdą. Vietoj fragmento prieš akis atsiranda visuma. Tokiu pat principu kasdienybės fragmentų sūkuryje – pro reikalus, valgio virimą, darbą, poilsį, pomėgius ir nemėgstamus dalykus, gausybę mažų pasirinkimų tarp A ir B – sąmonė mėgina įžvelgti hologramą, kurioje kviečia apsigyventi. Gyvenimas yra visuma. Holografinio impulso neįmanoma išjungti ar nuslopinti. Kad ir žvalgydamiesi aplinkui ir daug ko nemėgdami savo pasaulyje, jausdamiesi įkalinti kitų žmonių ir sunkių situacijų, galime sukurti visiškai naują hologramą. Nauja holograma byloja apie naują savastį. Nieko neįmanoma pasiekti dėliojant po dalelę. Lengviau sukurti visumą, negu po truputį pakeisti realybę. Holistiniai pokyčiai įmanomi tik holistinės kūrybos lygmenyje. Puikus pratimas gali padėti suvokti, kaip tai atsitinka. Užsimerk ir įsivaizduok ryškų vaizdą – tropikų saulėlydį ar aukšto kalno viršūnę. Bet kokį spalvotą, tikrovišką vaizdą. O dabar įsivaizduok mėgstamą skonį – sodraus šokolado ar kavos. Įsijausk į šį pojūtį ir pajusk jį kaip tikrą. Paskui pereik prie

malonaus garso, tarkime, mėgstamos muzikos, vėliau vaizduotėje paliesk malonų paviršių, pavyzdžiui, velvetą, ir galiausiai užuosk svaigų kvapą, tarkime, damaskinės rožės ar lelijos.

Patyręs vaizduotėje visus penkis pojūčius, atsimerk. Reginys priblokš. Kasdienis pasaulis pasirodys daug gyvesnis. Ryškesnių spalvų. Ore tvyros jaudulys. Kiekvienas pajunta šį stulbinamą pokytį. Jis atskleidžia, kad, nors ir truputį pagyvėjus vidiniam pasauliui, savaime ryškėja ir išorinis. Čia suradome vienos giliausių dvasinių paslapčių raktą – galią iš karto pakeisti realybę. Ši galia netvyro gyvenimo paviršiuje, todėl išorinės aplinkybės nukamuoja. Reikia atrasti dvasios lygmenį, kur hologramos impulsas gali sukurti viską.

C. G. Jungas pavadino tai kolektyvine *pasąmone*, o ne kolektyvine *sąmone* dėl šios priežasties: žmonės bendrai sukūrė pasaulį nesuvokdami, kad tai atlieka. Toliau išvardyti pagrindiniai jos komponentai. Pastebėkite, kaip jie spiraliniu judesiu skverbiasi į gelmę: pirmasis atrodo visai nežalingas, o paskutinis – pražūtingas.

Slaptumas: išmokome slėpti stipriausius savo potraukius ir geismus.

Gėda ir kaltės jausmas: nuslėpti potraukiai ir geismai trikdo.

Nuosprendis: visa, kas trikdo, yra bloga.

Kaltinimas: noras žinoti, kas atsakingas už patiriamą skausmą.

Projekcija: pasirenkamas patogus atpirkimo ožys – nekenčiamas priešas ar nematoma piktoji jėga.

Skilimas: visomis išgalėmis stengiamės atsiriboti nuo piktosios jėgos. Priešų – „kitų“ – reikia saugotis ir su jais kovoti.

Kova: projekcija nenumalšina skausmo galutinai, todėl įsivyrauja vidaus ir išorės priešpriešos būsena.

Kaip matome, šešėlis tebetarpsta, nes meistriškai manipuliuojame šiais komponentais. Esame nuo jų priklausomi, jie sukelia karus, smurtą, nusikaltimus ir nuolatines prieštaras, jau neminint slogios nuostatos, kad pasaulį persmelkia visuotinis blogis. Išeitis – išsklaidyti šešėlį. Tai ne Frankenšteino pabaisa, kuri tapo galingesnė už patį kūrėją. Šešėlis yra psichikos sritis. O psichikoje nėra nieko, ko nepajėgtume išsklaidyti. Užuot leidęsi šešėlio persekiojami, paimkime vairą į savo rankas ir susigražinkime savo tikrąją kūrėjo funkciją.

IŠEITIS

Apibendrinkime išdėstytas mintis trimis sakiniais. *Dualizmas tvyro ten, kur tu stovi. Šešėlis tave supa iliuzijų migla. Skilusi savastis yra pagrindinė ir pati žalingiausia iliuzija.* O dabar šią problemą panagrinėkime išsamiau ir išsiaiškinkime, ar diagnozė teisinga.

Paprasčiausiai apsižvalgius gali būti sunku pastebėti šešėlį. Daugumos kasdienybėje patologija nepasireiškia. Nors specialistai teigia, kad lytinis ir kitoks smurtas kasdienybėje paplitęs gerokai labiau, nei pripažįstame, ir grėsmingai plinta depresija bei nerimo sutrikimai, normalūs žmonės lengvai suvaldo tamsiąją prigimtį. Tad svarbu suprasti, kad šešėlis nėra koks nors siaubūnas. Šešėlis yra viskas, kas neleidžia susivokti, – tai skausmo ir streso slaptavietė. Masiniai smurto protrūkiai kyla tada, kai jau neįmanoma nuslopinti visuotinio streso, o smurtautojas pakelia ranką prieš namiškius, kai nebegali sutramdyti savo nerimo. Nesąmoningumo kaina labai didelė.

Tačiau dabar pakalbėkime apie asmeniškesnius dalykus. Šiandien naudojamės galiomis, kurios per amžius kūrė kolektyvinį šešėlį. Pasąmonė gali atrodyti beformė jūra, tamsi impulsų, potraukių, paslapčių ir draudimų maišalynė. Panagrinėkime šiuos šešėlio aspektus.

„Aš ir mano šešėlis“

Kaip ir visa kita gyvenime, šešėlio kūrimas yra procesas. Nors niekas sąmoningai nestiprina šešėlio galios, iš tiesų visi tai darome. Šešėlis auga patiriant toliau aprašytas būsenas.

Ką nors slepiame nuo savęs ir kitų. Slaptas gyvenimas – tai terpė šešėliui augti. Slaptumas pasireiškia neigimu,

sąmoningu melu, baime būti savimi ir nedarnioje šeimoje įgytais įpročiais.

Jaučiame kaltę ir gėdą. Kiekvienas klystame, nėra tobulų žmonių. Tačiau gėdijantis savo klaidų ir jaučiant kaltę dėl trūkumų, šešėlis stiprėja.

Save ir kitus laikome blogais. Nepavykus atsikratyti kaltės ir gėdos, lengva nuspręsti, kad aš ar kiti tai pelnėme. Nuosprendis – kaltė su moralės kauke, slepiančia skausmą.

Ieškome kaltų. Vidinį skausmą susieję su morale, lengvai pasiduosime norui kaltinti tuos, už kuriuos jaučiamės kokiu nors atžvilgiu viršesni.

Neigiame savo silpnumą ir kritikuojame kitus. Tai projekcija, kurios daugelis nepastebi ar gerai nesuvokia. Projektuojame, kai situaciją mėginame paaiškinti Dievo ar Nelabojo įsikišimu. Tas pats pasakytina ir apie kaltinimą – esą visas bėdas atneša blogi žmonės. Jei manote, kad kalti „jie“, vadinasi, projektuojate savo baimę, užuot prisiėmę už ją atsakomybę.

Atsiribojame nuo kitų. Jei pasaulį laikome „jų“ ir „mūsų“ priešprieša, savaime susitapatiname su gerąja puse. Toks atsiribojimas stiprina baimę ir įtarumą, o tai augina šešėlį.

Ginamės nuo blogio. Kai kurie žmonės mato visur tykantį blogį. Tada iliuzijos kūrėjus apkvailina pats jų kūrinys, o šešėlis įgyja didžiulę jėgą.

Štai ir praėjome pirmą šešėlio nukenksminimo etapą – išsiaiškinome, kas jį maitina. Šešėlio augimo procesą įsivaizduokime kaip žemyn nukreiptą spiralę. Pirmiausia dingteli, kad turime saugoti paslaptis, bet tos paslaptys, užuot ramiai glūdėjusios slaptumoje, iškyla aikštėn, užtraukdamos gėdą ir kaltę. Tada save pasmerkiame. Tai pernelyg skausminga, todėl ieškome kaltininkų išorėje. Ir pagaliau spirale nuslystame iki vienišumo ir neigimo. Jei kovojame su nuodėme ir piktuoju, vadinasi, seniai pamiršome paprastą dalyką, kuris gali išgelbėti, – tai ne atpirkimas nuo piktojo, o tiesiog pripažinimas, kad į šį procesą įsitraukėme patys savo noru. Todėl, norint iš jo išsivaduoti, reikia pasirinkti atvirkštinius šiam procesui dalykus.

Šiuos dalykus suskirsčiau į keturias kategorijas ir pateikiau jas kaip tikslingus žingsnius.

1. NEPROJEKTUOK.
2. ATSIRIBOK NUO NEIGIAMŲ EMOCIJŲ IR LEISK JOMS PRAEITI.
3. NESMERK SAVĘS.
4. ATGAIVINK SAVO EMOCINĮ KŪNĄ.

Kiekvienas galime pasirinkti esminius, gyvenimą puoselėjančius dalykus. Juk visą laiką ką nors renkamės. Tačiau, užuot prisiėmę atsakomybę už savo elgesį, kaltiname kitus žmones, nes taip elgtis verčia šešėlis. Jis sako, kad nesame verti meilės ir pagarbos. Jis įteigia, kad pyktis ir baimė yra natūralios reakcijos. Visi patenkame į šiuos pragaištingus spąstus. Jie sukausto

ir atima gyvenimo džiaugsmą. Todėl nieko nėra skubiau, kaip šį procesą apversti aukštyn kojom, – kuo greičiau tai atliksime, tuo bus geriau.

1 žingsnis: neprojektuok

Pasak C. G. Jungo, šešėlis verčia neigti savo silpnybes ir priskirti jas kitiems. Kad atsikratytume menkumo pojūčio, ieškome kliaučių kituose. Galime pateikti gausybę pavyzdžių: ir nereikšmingų situacijų, ir ribinių. Tautai tunkant, naujausio filmo žvaigždė kritikuojama dėl to, kad pernelyg suliesėjo. Pacifistų judėjimai kaltinami patriotizmo stoka, o visi moka mokesčius, kad Amerika galėtų žudyti gyventojus šalies, kuri nepadarė jai jokios žalos. Taigi projekcija apsaugo nuo būtinybės pažvelgti į savo vidų.

Suvok, kad tai nesąmoninga gynyba. Projekcijos esmę nusako šis teiginys: „Negaliu pripažinti, kad tai jaučiu, todėl įsivaizduoju, kad tu tai jauti." Negalėdami pripažinti savo pykčio įsivaizduojame, kad kokia nors visuomenės grupė yra pavojinga ir jos reikia bijoti. Jausdami neįsisąmonintą lytinį potraukį, kurį laikome nepriimtinu, pavyzdžiui, tos pačios lyties asmeniui ar svetimam sutuoktiniui, manome, kad tai mums jaučia kiti.

Projektavimo poveikis stiprus. Ydinga savivoka sukuriama pagal principą „aš geras, o tu ydingas". O adekvati savivoka leidžia priimti kitus žmones – jei iš tiesų jaučiamės visaverčiai, nereikia ieškoti kliaučių kituose.

Ar projektuoji?

Toliau pateiktos tipinės projekcijos formos.

Pranašumo pojūtis: „Žinau, kad esu geresnis už tave. Turėtum tai pastebėti ir pripažinti.“

Skriaudos pojūtis: „Neteisinga, kad mane ištiko šios negandos“ arba „Aš to nenusipelniau.“

Išdidumas: „Aš per geras su tavim vargintis. Jau vien tavo buvimas mane erzina.“

Gynyba: „Tu mane užsipuolei, todėl tavęs neklausau.“

Kaltinimas: „Aš nieko nepadariau. Tu pats kaltas.“

Kitų idealizavimas: „Vaikystėje tėvas man prilygo Dievui“; „Mano mama geriausia pasaulyje“; „Ištekėsiu tik už savo svajonių didvyrio.“

Išankstinės nuostatos: „Jis vienas iš tų – juk žinai, kokie jie“ arba „Pasisaugok. Jie visi pavojingi.“

Pavydas: „Ketini mane išduoti. Matau.“

Paranoja: „Jie mane persekioja“ arba „Įžvelgiu sąmokslą, kurio niekas nepastebi.“

Tokios mintys rodo, kad šešėlis slepia neįsisąmonintą ir nepakeliamą jausmą. Toliau pateikiama keletas dažniausių šių potyrių pavyzdžių.

Pranašumo pojūtis slepia žlugimo jausmą ir baimę, kad būsime atstumti, jei atskleisime tikrąjį aš.

Skriaudos pojūčiu dangstomės, jei jaučiamės nuodėmingi ir visada dėl visko kalti.

Išdidumas slepia tramdomą pyktį, o šis – įsišaknijusį skausmą.

Gynyba slepia saviniekos ir silpnumo jausmus. Jei nesigintume nuo kitų, plaktume save.

Kaltiname slėpdami gėdą dėl savo trūkumų.

Idealizuodami kitus slepiame savo silpnumą – jaučiamės bejėgiais vaikais, kuriuos reikia globoti.

Išankstinės nuostatomis dangstomės, kai save menkiname ir jaučiamės neverti kitų pripažinimo.

Pavydas dangsto polinkį užsisklęsti ar seksualinį menkavertiškumą.

Paranoja slepia įsišaknijusį neįveikiamą nerimą.

Kaip matome, projektavimas yra daug subtilesnis nei įsivaizduojame. Jis atveria vartus šešėliui. Tai skausminga būsena, nes, įžvelgdami kitų trūkumus, slepiame savo savivaizdį. Būtų idealu, jei iš karto nustotume kaltinti ir teisti. Tačiau šešėlio nukenksminimas yra procesas. Norint nustoti projektuoti, reikia suvokti savo veiksmus, atpažinti paslėptą jausmą ir su juo susitaikyti.

Savo veiksmų suvokimas. Ar lengva atpažinti projektavimą? Vienas požymis yra neigiamybė – neutralių dalykų neprojektuojame. Projektavimas pasireiškia neigiama energija, nes slepiami

neigiami dalykai. Pasirodo, kaip tik tai ir yra pagalba. Suvokiame, kad jaučiame pyktį ar nerimą. Tai šešėlio jausmai. Tačiau jei pyktį į ką nors nukreipiame ar visur įžvelgiame bauginančius dalykus (tai neigiamybė), tai yra aiškus projektavimo pavyzdys. Tikiuosi, kad skirtumas tarp jausmų ir jų projektavimo aiškus: jausti pyktį naudinga, tačiau pyktį paversti kalte – ne. Tačiau visuomenei kaltintojai parankūs, nes mąstymo modelis „mes prieš jus" yra būdas – labai blogas būdas – sutelkti visuomenę. Taip pat ir balselis galvoje, šaukiantis, kad reikia „juos" pričiupti – teroristus, bedievius komunistus, narkotikų prekeivius, nusikaltėlius, vaikų skriaudėjus. Sąrašas begalinis. Vis dėlto, užuot ieškojęs priežasčių „juos" kaltinti ir smerkti už klaidas (žinoma, tos priežastys gali būti pagrįstos), geriau eik kitu keliu.

Kalbant garsiam indų dvasiniam mokytojui J. Krishnamurčiui, vienas klausytojas atsistojo ir paklausė:

– Noriu, kad pasaulyje būtų taika. Nepakenčiu karo. Ką galėčiau padaryti, kad pasaulis būtų taikesnis?

– Nebūkite karo priežastimi, – atsakė J. Krishnamurtis.

Klausytojas apstulbo.

– Aš nemėgstu karo. Trokštu taikos.

J. Krishnamurtis papurtė galvą.

– Viduje turite visų karų priežastį. Smurtas, kurį slepiate ir neigiate, įžiebia visokius karus: karą namuose, visuomenėje ar tarp šalių.

Šis atsakymas glumina, tačiau manau, kad tai tiesa, nes vedų rišiai (išminčiai) sako: „Jūs nesate pasaulyje. Pasaulis yra

jumyse.“ Jei tai tiesa, kiekvienas viduje laikome viso pasaulio smurtą. Kol nebuvo sugalvota šešėlio sąvoka, šis vedų teiginys atrodė mįslingas. Bet sužinoję, kad visi esame bendros savasties dalis, galime suvokti, kad kiekvienas pykčio, baimės, nevilties ir agresijos impulsas lekia tiesiai į kolektyvinę pasąmonę ir atgalios.

Žinoma, ne taip paprasta susivokti, kad projektuoji slaptą savo neigiamybę. Neigimas yra galinga jėga. O šešėlis slapus. Neigiamybę sunku pastebėti ir ką nors idealizuojant – juk tą herojų iškeliame ant pjedestalo ir laikome tobulu. Tačiau ji yra, nes fantazija apie tobulą žmogų slepia įsišaknijusį menkavertiškumo jausmą. Dažnai peržiūrint projektavimo požymių sąrašą, bus lengviau atpažinti savo gynybines užkardas.

Užslėptų jausmų atpažinimas. Tik pastebėjęs, kad projektuoji kokį slaptą jausmą, iš karto tai pripažink. Nedelsk. Galimybių durys labai greitai užsitrenkia. Tačiau, kol dar neužsitrenkė, yra anga. Prieš pradėdami gintis, pajuntame tai, ko nenorime jausti.

Toliau aprašytą atsitikimą papasakojo vienas jaunuolis. Studijuodamas aukštojoje mokykloje, buvo labai neturtingas, tačiau turėjo turtingų draugų, kurie kviesdavosi jį vakarienės. Vieną vakarą prie stalo jis prisiminė juokingą atsitikimą.

– Pameni praeitą vasarą Londone? – paklausė jis, pasisukdamas į šeimininką. – Judu su žmona pradėjote ginčytis tiesiog ant šaligatvio. Taip barėtės, kad nepastebėjote už nugarų pravažiuojančio sunkvežimio. Ant jo šono buvo užrašyta:

Blue Tantrum[1]. Manau, kad tai sinchroniškumas ar kas nors panašaus.

Kiti svečiai palinksėjo galvomis ir susišnibždėjo tarpusavyje, bet pokalbis tęsėsi. O šeimininkė vėliau pasikvietė jaunuolį į šalį.

– Kodėl mus taip pažeminai? – paklausė ji piktai.

– Aš nenorėjau jūsų pažeminti, – atsakė jis. – Tik pamaniau, kad ta istorija bus visiems įdomi, ir papasakojau.

– Prisimink akimirką, – pasakė šeimininkė, – kada nusprendei tai papasakoti. Ką jautei?

Jaunuolis patraukė pečiais.

– Nieko. Tik atėjo į galvą ta istorija.

Ji papurtė galvą.

– Ne, tą akimirką tau kilo pagieža. Į galvą atėjo kaip tik ta istorija, kuri mus sugėdino.

Nedaugeliui pakanka drąsos ir įžvalgumo perprasti tokį akimirksnio pojūtį. Jaunuoliui šis susidūrimas išėjo į naudą. Jis pasakojo man: „Nepuoliau gintis. Prisiminiau tą akimirką ir supratau, kad šeimininkė teisi. Tą akimirksnį pavydėjau. Mačiau stalą, nukrautą vynu ir gardėsiais, kokių pats negalėjau įpirkti. Pasijutau pažemintas, kad negaliu šeimininkams atsilyginti tuo pačiu.“ Todėl, kad pridengtų savo gėdos jausmą, jis papasakojo šeimininkus žeminančią istoriją.

Šis pavyzdėlis parodo, kokios savybės leidžia atrasti, ką slepiame nuo savęs, – tai budrumas, geranoriškumas, atvi-

[1] Muzikos grupės pavadinimas – angl. „įniršio pliūpsnis“ (vert. past.).

rumas, sąžiningumas ir drąsa. Kitaip tariant, jei nestabteli ir nepaklausi: „Ką dabar iš tikrųjų jaučiu?“ – šiais puikiais ištekliais – budrumu, geranoriškumu, atvirumu, sąžiningumu ir drąsa – nepasinaudoji. Pasiduodi šešėliui.

Susitaikyk su savo jausmais. Jausmą įsisąmoninus, galima rinktis iš kelių galimybių. Galima jausmą užgniaužti, galima kaltinti save, kad esu nevykėlis, galima su tuo jausmu kovoti, dėl jo gailėtis ar atsiprašyti. Tačiau nė vienas iš šių pasirinkimų nėra produktyvus. Kiekvienu atveju nepageidaujamas jausmas tik tarpsta šešėlyje ir dar labiau trikdo.

Kad ir kaip keista, jausmai irgi jaučia. Būdami tavo dalis, jie supranta, kad yra nepageidaujami. Todėl baimė pasislepia, o pyktis apsimeta nesantis. Negana to, būna ir blogiau. Kaipgi susidoroti su maištaujančiais nepageidaujamais jausmais? Deja, tai neįmanoma. Neigiami jausmai išliks, kol su jais nesusitaikysi. Kad iš jų išsikapanotum, reikia juos pripažinti. Daugiau nieko – nei dramatiškos konfrontacijos, nei katarsio. Tiesiog jausk – pyktį, baimę pavydą, įtūžį ar ką kita – ir šiam jausmui pasakyk: „Matau tave. Tu – mano.“ Nepageidaujamas jausmas nebūtinai turi būti priimtinas, ir jis dar ne kartą aplankys. Pyktis ir baimė grįš, kaip ir bet kuri kita giliai užslėpta emocija. Tada ją pripažink, ir ilgainiui pajusi šios nuostatos poveikį: nepageidaujami jausmai nebus tokie pasidygėtini.

Vėliau išgirsi jų istoriją. Kiekvienas viduje užspaustas jausmas yra pasakojimas: „Aš esu toks dėl tam tikros priežasties.“ Pasiruošk išklausyti šį pasakojimą, kad ir ką išgirstum. Šešėlyje

kaupiasi kiekvienos patirtos traumos – nuo automobilio avarijos iki nelaimingos meilės, nuo prarasto darbo iki nesėkmės moksle – liekanos. Anot kai kurių psichologų, tai vadinamoji „emocinė skola praeičiai". O kad ją grąžintum, reikia išklausyti jos istoriją. Tarkime, išgirsi pasakojimą „Taip ir nesubūriau beisbolo komandos" arba „Jaučiuosi kaltas dėl vagystės iš mamos piniginės". Dauguma šių istorijų kyla iš vaikystės, nes kaip tik vaikystėje ir išeiname kaltės, gėdos, apmaudo, menkavertiškumo ir kitų pirminių neigiamų emocijų mokyklą.

Klausydamasis šios istorijos, pasistenk ją priimti. Pasakyk sau, kad turi pateisinamų priežasčių jausti neigiamas emocijas. Tiesiog negali kitaip, nes jas įgijai nejučia ir nesusivokei, kad jas turi. Todėl nieko blogo nepadarei. Senieji jausmai saugo, kad neatsivertų ankstesnės žaizdos. Susitaikyk su neigiama patirtimi, ir ji bus priimtina. Baimė nesitaiko sužeisti; ji saugo nuo kito smūgio, kad vėl koks vaikinas ar mergina neatstumtų, tėvas neišbartų, viršininkas neatleistų iš darbo. Tačiau iš tiesų patirtos negandos daugiau niekada neištiks, bent jau ne tos pačios.

Vis dėto norime nuolat naudotis senosiomis emocijomis. Savaime suprantama, kuo nors nusivylę iš jausmų kraitelės nejučia išsitrauksime pyktį, o įtemptu metu – nerimą. Vis dėlto žarstydami emocines praeities liekanas taip ir suksimės užburtame patirties rate.

Seniai praėjusi vaikystė iš tikrųjų niekam nekelia pavojaus. Net jei situacijos pasikartoja – kartais visai netikėtai, – visi

esame jau pakankamai apsaugoti. Juk turime ne vieną, o daugybę priežasčių bijoti, kurių neužmirštame, ir tuo įsiliejame į kolektyvinę priešų, nusikaltimų, gamtos katastrofų ir kitokią baimę. Nieko blogo neatsitiks, jei susitaikysi su visomis savo baimėmis, pykčiu ir įniršiu. Psichika vis tiek prisimins, ką reikia.

Sužinojus, kaip įveikti projekciją, galbūt kils kitas klausimas: o kam iš viso reikia gintis? Šis klausimas nepaprastai svarbus, nes atskleidžia pagrindinę šešėlio egzistavimo priežastį.

2 žingsnis: atsiribok nuo neigiamų emocijų ir leisk joms praeiti

Kodėl sunku atsikratyti neigiamų emocijų? Yra ne viena priežastis. Pirma, patiriamos neigiamos emocijos yra tik ledkalnio viršūnė, o, tarkime, supykus ar nerimaujant, gerokai stipresni jausmai glūdi šešėlyje. Antra, neigiamos emocijos labai kibios. Jos limpa prie mūsų, o mes nenorime jų paleisti. Šis kibumas yra tam tikras išlikimo mechanizmas: taip jausmai reiškia savo teisę būti. Tavo emocijos, kaip ir tu, kovoja už būvį: sugalvoja priežasčių, pasakoja istorijas. Vis dėlto įmanoma atsiriboti nuo neigiamų emocijų, tik reikia žinoti, kaip tai padaryti. Šis procesas prasideda nuo jausmų, kad ir kokių nepageidaujamų, pripažinimo ir iškėlimo į paviršių. Šį žingsnį jau aptarėme. O dabar reikia nuo neigiamų emocijų atsiriboti. Šiame etape svarbu išlaikyti pusiausvyrą, kad prisiimtume atsakomybę (tai

mano), bet neperlenktume lazdos ir nesusitapatintume su neigiamomis emocijomis (tai aš). Neigiama emocija – tai ne tu, nes tavo savastis – ne šešėlyje. Nepageidaujamą jausmą galima palyginti su sloga, kuri yra tik laikina būsena. Sloga – tavo, bet tai ne tu. Dėl jos pasijunti prastai, tačiau ji neužtraukia nelaimės.

Įveikus neigiamų emocijų kibumą, tampa lengviau nuo jų atsiriboti. Gali pagelbėti toliau pateiktos nuostatos:

„Iš šios padėties išsikapstysiu. Tai netruks amžinai."

„Tai jau patyriau. Galiu išsikapstyti."

„Ant ko nors išsiliejęs, nepasijusiu geriau."

„Kaltindamas nieko nelaimėsiu."

„Taip pasielgęs, jausiuosi kaltas ir gailėsiuosi."

„Juk galiu būti kantrus. Palūkėsiu, kol nusiraminsiu."

„Nesu vienas. Galiu ką nors pasišaukti į pagalbą."

„Esu šis tas daugiau nei jausmai."

„Nuotaika užeina ir praeina, netgi prasčiausia."

„Juk galiu susikaupti."

Įgyvendindami bent vieną iš šių nuostatų stiprėjame. Kaip jas įgyvendinti? Reikia to panorėti ir pasižadėti sau atsiskirti nuo neigiamų emocijų, būti susikaupusiam, kantriam ir sąmoningam. Ši nuostata jau automatiškai nuo jų atskiria, o priešingu atveju – įsikibus į nepageidaujamus jausmus – jie darosi tik įkyresni. Šią priklausomybę stiprina tokios mintys:

„Jaučiuosi baisiai, nors to visai nenusipelniau. Kodėl dabar kenčiu?"

„Už tai atsakys kas nors kitas. Aš nekaltas."

„Ant ko galėčiau išsilieti?"

„Tai varo mane iš proto."

„Niekas man nepadės."

„Kaip atsikratyti šios bjaurios nuotaikos?"

„Be raminamųjų neišsiversiu."

„Kai esu bjauriai nusiteikęs, geriau nesimaišykit po kojų."

„Gelbėkit."

„Kažkas pakišo man koją."

„Šitai reikia tučtuojau sutvarkyti."

„Negaliu įveikti savo jausmų. Toks jau esu."

Mano supratimu, atsiribojimo sąvoką vakariečiai sieja su Rytų fatalizmu ir abejingumu. Tad visų pirma būtina įsisąmoninti teigiamą šio žodžio reikšmę. Atsiribojimas netapatus abejingumui. Šiuo atveju atsiribojame tik nuo neigiamų emocijų, kad jos nekibtų.

3 žingsnis: nesmerk savęs

Jaučiame tai, ko nusipelnome, tačiau toli gražu ne visada šių jausmų norime. Tada save pasmerkiame ir taip „blogus" jausmus mikliai pakeičiame „gerais". Neigiamos emocijos – pyk-

tis, baimė, pavydas, priešiškumas, apmaudas, savigaila ir įtūžis – apsaugo savivaizdį. Kiekvienas jomis dangstomės vis kitaip – savitu būdu susikuriame tapatumą. Kai kuriuos žmones baimė paskatina įveikti sunkumus, kitiems padeda pasijusti priklausomomis aukomis. Treti pykčiu valdo aplinkinius, o ketvirti pykčio bijo ir jo nerodo. Taigi savivaizdis ir kartu savivertė priklauso nuo kiekvieno patiriamo jausmo.

Kiekviena emocija vienaip ar kitaip yra tinkama. Tačiau smerkiant save bet kuri gali pakenkti. Netinkamai išreikšta, užgniaužta ar atstumta meilė gali sugriauti gyvenimą.

„Tik stengiausi padėti", – regis, šis teiginys atskleidžia gerą ketinimą, rūpestingumą, tačiau argi ne dažnai jis slepia ir nepageidaujamą kišimąsi? Bet kada galima susikurti nekritišką savivaizdį. To trokšta daugybė žmonių ir ne mažiau žinovų pataria, kaip tai padaryti. Tačiau kenčiant nuo neigiamų emocijų trokštamo savęs susikurti neįmanoma. Labai sunku save pamėgti, kai viduje siautėja tokios nuožmios stichijos, kaip pyktis ir baimė. Tai ką gi daryti? Šių jausmų neįmanoma nuslopinti ar išstumti, tačiau nebus geriau, jei duosime jiems valią.

Manau, čia labai tinka užuojauta. Pažvelgus į save ir pasakius: „Viskas gerai. Tai suprantama", – galima iš karto nušauti du zuikius. Tada nebesmerkiame savo emocijų ir leidžiame sau būti savimi. Dažniausiai užjaučiame kitus žmones, o save užjausti pamirštame. Tuo įsitikinau šnekėdamasis su jauna moterimi, kuri kreipėsi į mane patarimo.

– Visada visus išklausau, – pasakė ji. – Įdomu, ar užuojauta gali būti ydinga?

Paklausiau, kas atsitinka, kai ji šitaip elgiasi.

– Keistas dalykas, – ėmė pasakoti ji. – Rytą atsikėlusi dėmesingai išklausau šeimos narius. Taip elgiuosi nuo vaikystės. Darbe kolegos man pasakoja savo bėdas, nes žino, kad užjausiu. Pastaruoju metu netgi visiškai nepažįstami žmonės prieina ir man išsipasakoja. Prisiklausau visokių istorijų.

– Nemanau, kad jums tai kenkia, – pasakiau.

Ji nudžiugo.

– Manau, – kalbėjau toliau, – nė pati nesuvokiate, koks puikus žmogus esate. Džiaugiuosi jus sutikęs.

Ji, to nesitikėjusi, sutriko. Nedaugelis galime prisipažinti turį tokią bėdą – esame per jautrūs kitų bėdoms.

– Vis dėlto yra pagrindo dėl to nerimauti, – paaiškinau. – Užuojauta glaudžiai siejasi su gailesčiu. Galėtis, užjausti – tai kentėti kartu. To reikia saugotis. Užuojauta ydinga, jeigu ji jus alina. Šis jausmas neturėtų išsekinti ar priversti kentėti taip, kaip kenčia užjaučiamas žmogus.

Tinkama užuojauta naudinga ir kenčiančiam, ir užjaučiančiam žmogui. Po šio pokalbio pamąsčiau, kaip veikia užuojauta sau. Kiekvieno mūsų viduje skamba kritiškas balsas. Kad ir kaip vadinamas – sąžine ar *superego*, – šis balsas nepriklauso jokiam išoriniam kritikui ar tėvui. Tai nepriklausomas teisėjas, vertinantis mūsų esybę ir mintis. Tarkime, supykę neteisingai ką nors apkaltiname, o paskui gailimės. Vidinis kriti-

kas sako: „Suklydai ir tikriausiai turėsi pelnytos bėdos.“ Tam tikru požiūriu šis balsas gali būti naudingas. Tačiau jis yra ne kas kita, o tu pats, ir, smerkdamas tave, jis smerkia pats save. Iš tiesų viduje neturime jokio nepriklausomo, objektyvaus kritiko. Giriantis ar smerkiantis vidinis balsas yra pramanytas personažas, kuris – tikriausiai pastebėjai – niekada tavęs neužjaučia, o tik grasina, kad galėtų valdyti.

Kas atsitiktų, jei užjaustum save? Vidinis kritikas imtų tirpti. Tos jaunos moters užuojauta man nepasirodė savanaudiška, kaip tų, kurie sako: „Sužinojęs apie draugo bėdas pats jaučiuosi daug geriau.“ Ji reiškia užuojautą atsiverdama ir išklausydama. Taip reikia elgtis ir su savimi. O dar geriau – atsiverti Dievui. Užuojauta turi gydomosios galios. Išklausant ir užjaučiant žmogų, jo bėdos perkeliamos į aukštesnį sąmonės lygmenį.

Nesakau, kad reikia slopinti sąžinę. Tačiau baudžianti ir menkinanti savivertę sąžinė peržengia ribas. Tada pančius, kuriais prisiriši prie riboto savivaizdžio, reikia atleisti. Šis skausmas išgydomas dvasinėje, arba dieviškoje, plotmėje – kaip nori, taip vadink. Per užuojautą atsiveriame gydomajai galiai. Tad siek šio atsivėrimo. Tai vienas didžiausių gyvenimo džiaugsmų – pats tyriausias.

4 žingsnis: atgaivink emocinį kūną

Į paviršių išplaukusią neigiamą emociją reikia kuo nors pakeisti. Šį procesą vadinu emocinio kūno atgaivinimu. Kiekvienas

žinome, koks turėtų būti nepriekaištingas fizinis kūnas: sportiškas, sveikas, jaunas, švarus, dailus. Tačiau emocijoms, arba „emociniam kūnui", šių savybių netaikome. Emocinį kūną, kaip ir fizinį, reikia tinkamai prižiūrėti. Jis gali pavargti ir suglebti nuo pasikartojančių reakcijų į potyrius, o nuolat nuodijamas ir alinamas – rimtai susirgti. Kiekvienas neigiamas jausmas emocinį kūną trikdo, vargina ar skaudina. Šie simptomai tokie pat svarbūs, kaip ir fizinis skausmas bei kančia. Į batą įkritusį akmenuką iš karto išsikrapštome. O kiek delsiame išsikrapštyti emocinį akmenuką? Daugeliui reikėtų keisti prioritetus. Pagalvok, kiek laiko ir pinigų skiriama jaunystei išlaikyti. Didžiulėmis pastangomis siekiame vyresniame amžiuje išsaugoti sveikatą. Tačiau emocinio kūno jaunystę išlaikyti daug lengviau, nes visada po ranka turime jo jaunystės eliksyrą. Emocinis kūnas taip pat turi išlikti energingas, budrus, lankstus ir malonus. Visas šias savybes apibendrinu posakiu „būties lengvybė".

Ši būsena paprastai būdinga vaikams: jie juokiasi ir verkia, greitai užmiršta nuoskaudas ir vėl lekia pasišokinėdami. Visi jų jausmai išsiveržia į paviršių. Tačiau šis nerūpestingas laikotarpis ne visada ilgas. Atidžiai stebint mažą vaiką, matyti būsimos kančios užuomazgos: jis jau mokomas šešėlinės taktikos: projektuoti, kaltinti, gėdytis ir kt. Todėl kiekvienam pravartu susikurti ilgalaikę emocinio kūno atgaivinimoo strategiją, nes ateitis priklauso nuo gebėjimo atsiriboti nuo praeities. Svarbiausia susikurti viziją ir kasdien ją įgyvendinti. Nors

šioje knygoje ir daugelyje kitų šaltinių gausu konkrečių patarimų, tačiau neturint asmeninės vizijos ir geriausias patarimas neduos daug naudos.

Emocinio kūno viziją turėtų sudaryti bent keletas toliau pateikiamų nuostatų.

SIEKTI VIENTISUMO.

IŠMOKTI LANKSTUMO.

ATSIKRATYTI PRAEITIES BAUBŲ.

IŠSIGYDYTI SENAS ŽAIDAS.

SAU NORĖTI GERIAUSIO.

SUSIKURTI REALISTIŠKUS IDEALUS.

KAM NORS ATSIDUOTI.

BŪTI DOSNIAM, YPAČ DVASIŠKAI.

PERŽVELGTI BAIMĘ.

SAVE PAMĖGTI.

BENDRAUTI SU DIEVU AR AUKŠTESNIĄJA SAVASTIMI.

Atgaivinant emocinį kūną, svarbiausia siekti vientisumo. Emocijų neįmanoma susitvarkyti po vieną. Jos įsipina į mintis, veiksmus, siekius, norus ir santykius. Kiekvienas tavo jausmas paveikia aplinką, supančius žmones ir pagaliau visuomenę bei pasaulį. Dirbęs su tūkstančiais žmonių, įsitikinau, kad nesiekiant vienovės bet koks pokytis gali būti tik paviršutiniškas. Todėl pamėginkime į savo gyvenimą pažvelgti kaip į vientisą

realybę – procesą, apimantį kiekvieną mintį ar veiksmą, kurį patyrėme ar dar patirsime.

Tai gali pasirodyti sunkiai įmanomas dalykas, tačiau visos tikrovės pripažinimas yra vienintelis būdas išeiti iš iliuzijų miglos. Iš tiesų tikrovė yra tik viena, nuo kurios neįmanoma atsiskirti. To ir nenorėsi, kai tik pajusi vienovės palaimą. Pasaulyje įsitvirtinusi atskira tavo savastis iš tiesų nėra tikrasis tu. Tai gali būti net visiška iliuzija, kaip pasakė Buda. Savastis, kurią kasdien rodai pasauliui kaip unikalų savivaizdį, yra tik saldus, *ego* pamaloninantis pramanas. Tačiau *ego* nesupranta, kad būtų dar geriau netekti šio riboto, savanaudiško savivaizdžio, – tada pasirodytų tikroji savastis. Tik tada įmanoma būti vientisam.

NAUJA REALYBĖ – NAUJA GALIMYBĖ

Vienovė nugali šešėlį, nes jį sugeria. Tada blogis ir žala neatsiskiria nuo savasties. Anksčiau minėjau pavyzdį, kaip galima paneigti arba nuslėpti ekosistemai žalingą veiklą. Keičiantis požiūriams, pagaliau prieita prie išvados, kad visa ekosistema vientisa. Kiekviena jos dalelė veikia visas kitas. Pagal vienovės principą, nė vienas žemės grumstas nėra izoliuotas ar apsaugotas nuo visų kitų kūrinių daromos ekologinės žalos.

Ekosistemos sąvoką pritaikykime platesniam kontekstui. Vienovės principu reikia vadovautis priimant užterštumo ribojimo įstatymus, visuomenėje svarstant pasaulinio atšilimo

problemą, asmeniškai apsisprendžiant rūšiuoti atliekas ir apskritai siekiant laimės. Ar ilgai būsime laimingi, jei ir toliau pamažu niokosime gamtą? Ekosistema apima kiekvieną mūsų būties aspektą. Tai santykių tinklas, kuriame visi gyvename. Suvokus, kad šis santykių tinklas yra nematoma vieta, kurioje viskas siejasi tarpusavyje, ten, kur anksčiau vyravo skirtumai, išryškės vienovė.

Dabartinė diskusija dėl aplinkosaugos atveria dvi perspektyvas. Galime toliau neigti problemą arba ją pripažinti. Pirmasis sprendimas netinkamas, nes nepadės įveikti slaptos ekologinių katastrofų baimės ir kaltės dėl gamtos niokojimo. O antras būdas leistų atsikratyti baimės ir kaltės, nes imtume spręsti problemą, dėl kurios šios emocijos ir kilo. Tas pat pasakytina ir apie šešėlį. Užuot neigus problemą, reikia rinktis holistinį jos sprendimo būdą.

Pripažindami savo šešėlį ir su juo susitaikydami, puoselėjame gyvenimą – iš tiesų gyvenimas pats save puoselėja, pats save išlaiko. Įsivėlę į gėrio ir blogio kovą, atsiribojame nuo gyvybės šaltinio. Tačiau netgi žiauraus nusikaltėlio, kario ar kitokio kankintojo ląstelės ir organai neužsiveria. Kad ir kaip maištauja sujauktas protas, kūnas visada yra gyvybės pusėje.

Naujas pasaulėvaizdis

Viduramžiais per šventes vaidintuose mirakliuose apie visuotinį blogį pasakojama linksmos kosmogoninės pasakos forma.

Komiškas personažas Velnias nuolat daro bloga gundydamas, kankindamas žmones, tačiau jis nesupranta, kad galų gale Dievas vis tiek laimės – pats Šėtonas bus atpirktas. Pabaigoje Velnias apsikvailina – paaiškėja, kad niekas neįvyksta be Dievo valios. Religiniame kontekste šie mirakliai išreiškia nuostatą, kad vienovė visada įveikia skilimą. Tad, jei į pasaulį žvelgiate kaip į gėrio ir blogio priešpriešą, vadinasi, nesuprantate kosmogoninio humoro.

Neįveikiamą savo trūkumą galima vertinti ir kitaip. Gyvenimas – t. y. mano ir tavo – ne varžybos. Vienovė nepaaiškinama supaprastintu priežasties ir pasekmės principu. Iš tiesų tavo funkciją santykių tinkle apibrėžia daug didesnis kontekstas. Suvokus, kad esi visumos dalis, požiūris pasikeičia. Tada nebelaikai savęs ir kitų kuria nors gėrio ir blogio, tiesos ir netiesos mūšio šalimi ir, užuot smerkęs, gali patirti tikrą užuojautą, meilę ir atlaidumą. Šitaip vienovė gydo.

Be to, holistiniam požiūriui atsiveria gilesnė, intuityviai suvokiama tiesa: supranti, kodėl visi dalykai yra būtent tokie. Dažnai sakoma: „kiekvienas įvykis turi savo priežastį“, tačiau tos priežasties niekas negali įvardyti. Protas linksta viską aiškinti pagal priežasties ir pasekmės principą, ir taip leidžiamės į nepagrįstą spekuliaciją: bankrotas – tai atpildas už žmonos apgaudinėjimą; anksčiau daug pykdavau, todėl susirgau vėžiu; bendruomenė nustojo gerbti Dievo įsakymus, tai ir nukentėjo nuo uragano. Jeigu ir neieškai panašių sąsajų, vis tiek galbūt nerimą kelia prietarai, nes visi jiems pasiduo-

dame. Juk neišmokome kitaip paaiškinti protu nesuvokiamos realybės.

Vis dėlto siūlyčiau kitokį požiūrį. O gal visa matoma ir nematoma būtis sudaro vieną sistemą? Ir ši sistema yra sąmonė? Galbūt didieji įvykiai, kaip galaktikų atsiradimas ir sunykimas, siejasi su mažiausių, subatominių dalelių judėjimu? Kiekvienas esinys yra tos sąmonės dalis – sąmonės, kuri ankstesniais amžiais buvo vadinama Dievo mintimis. Nebūtina pereiti prie religinių sąvokų. Vis dėlto sąmonė, kaip ir tradiciškai suprantamas Dievas, yra begalinė, viską apimanti, visagalė ir visažinė. Ji atsiskleidžia nesuskaičiuojama daugybe formų ir pavidalų. Kai kurių jos formų negalime pažinti penkiais pojūčiais. Atrodo, kaipgi gali būti sąmoninga Ramiajame vandenyne plūduriuojanti medūza, Everesto šlaite kyšanti uola ar Brazilijoje nukritęs lietaus lašas. Tačiau juk nekalbame apie smegenis turinčią būtybę. Medūza, uola ir lašas nemąsto ir nejaučia (bent kiek mums žinoma – visada verta daryti prielaidą, kad žinome ne viską), todėl ir nesijaučiame artimi „nesąmoningam" pasauliui.

Jeigu atsiribojame nuo daiktų ir vadinamųjų žemesniųjų būtybių, vadinasi, ko nors svarbaus nesuprantame. Juk visus dalykus sieja kažkokie bendri principai. Palyginkite kūno ląstelę ir tamsą skrodžiantį elektroną, ir paaiškės keli esminiai, nors ir neregimi, panašumai.

KIEKVIENĄ VEIKSMĄ VALDO KOKS NORS KITAS VEIKSMAS.

INFORMACIJA PASIEKIA KIEKVIENĄ VISUMOS DALĮ.

ŽINIA PLINTA AKIMIRKSNIU.

ENERGIJA NIEKUR NEDINGSTA IR GALI ĮGYTI DAUGYBĘ FORMŲ.

LAIKUI BĖGANT EVOLIUCIJA SUKURIA VIS SUDĖTINGESNES FORMAS.

FORMOMS VYSTANTIS, PLĖTOJAMA SĄMONĖ.

Sutinku, kad šie teiginiai labai abstraktūs, bet, ko gero, šių principų net neįmanoma išreikšti žodžiais.

Tiesa, atskirai nuo visumos būtybei žodžiai svarbesni negu būtis. Esą būtis – tai pastovus dalykas, niekur ji nedings, o žodžiai yra gyvenimo varomoji jėga, minčių raiška, jie suveda žmones ir išskiria. Vis dėlto be tylios išminties, glūdinčios kiekvienoje ląstelėje, žodžiai neskambėtų. Pirmapradė galia, palaikanti kūno vienovę ir kiekvieną sekundę valdanti nesuskaičiuojamą daugybę biologinių funkcijų, kurias atlieka milijardai ląstelių, yra šis tas daugiau negu mąstymas ir kalba.

Pirmapradė, bet ne primityvi, kaip klaidingai manome pernelyg didžiuodamiesi žmogaus protu. Visuotinė sąmonė neapibrėžiama – ji toli gražu pranoksta žmogaus proto galimybes. Prisiminę dalykus, kylančius iš paslaptingo šaltinio – neįvardijamo, bet jaučiamo giliai viduje, – stebimės, kaipgi galima suabejoti nematomo pasaulio buvimu. Toliau išvardyta tik keletas šių dalykų:

MEILĖ

KŪRYBINGUMAS

POJŪTIS, KAD ESI GYVAS

GROŽIS

ĮKVĖPIMAS

INTUICIJA

SVAJONĖS

VIZIJOS

ILGESYS

PILNATVĖ

PRISIRIŠIMAS

NUOSTABA

EKSTAZĖ, PALAIMA

MISTIKA, DIEVIŠKUMO POJŪTIS

Šios nematomos gyvenimo dovanos gali mažų mažiausiai atverti naują būties plotmę. Turbūt niekas nepasakytų, kad nenori patirti nuostabos, kūrybingumo, meilės ir kitų gėrybių. Tačiau milijonai žmonių viso to nebrangina. Jie regi tik blausius palaimos ir pilnatvės atšvaitus, kurie greitai užgęsta. Jie negali praeiti pro šešėlį, aštriais nagais ir iltimis saugantį pasąmonės lobį. Kartą girdėjau tokį guru priekaištą mokiniams: „Jums rodau rojaus vartus, bet, kai iššoka piktoji dvasia ir sušunka „Būū!“, jūs pabėgate.“

Baimė, pyktis, nesaugumo jausmas, nerimas ir kitos šešėlio apraiškos dar labiau gąsdina. Tačiau prie rojaus vartų gali nuvesti tik ta vienintelė savastis, kurią turime. Tai ką daryti? Kaip skilusiai savasčiai susivienyti? Manau, tai įmanoma, bet ne tuo būdu, kaip daugeliui atrodo.

Krishnamurtis, racionaliausias, netgi kategoriškas indų dvasinis mokytojas, pasakė: „Laisvė – tai ne kelio galas. Tai pradžia. Iš tiesų nėra kur eiti. Laisvė – tai pirmas ir paskutinis kelionės žingsnis." Šia mintimi išminčius nenorėjo suglumінti mokinių. Krishnamurtis savo doktrina apie dvilypę laisvę – pirmą ir paskutinį žingsnį – pasako, kad vienovė, t. y. visiškos laisvės būsena, – tai ne galimybė rinktis vieną ar kitą dalyką. Laisvi esame ne dėl to, kad tapome geri, o ne blogi; dori, o ne ydingi. Vienovė nedaloma. Tai yra visuma – pradžia ir kartu pabaiga. Mūsų užduotis – šią išmintį pritaikyti gyvenime.

Kas yra vienovė?

Žmogaus būtis didinga ne dėl unikalumo, o dėl gebėjimo susijungti su visuotiniu protu – kiekvienas galime būti vienovės dalimi. Kai tai patiriame, apsigyvename pasaulyje, kurio nė neprimena jokia kasdienė mintis ar pojūtis. Verta rinktis holistinį būvį, nes atsivėrę visuotinei sąmonei esame daug kūrybingesni ir lankstesni. Tačiau visų pirma reikia išsiaiškinti, kas gi yra ta vienovė. Tad nedelskime.

Vienovė siekia išgydyti

Vienovė visada siekia save atkurti. Kūnas išsigydo daugybe būdų. Vienovė ir gydymas glaudžiai siejasi tarpusavyje (šiedu sanskrito žodžiai turi tą pačią šaknį). Kaipgi kūnas atkuria vienovę?

SIEKIA PUSIAUSVYROS.

VISOS LĄSTELĖS SĄVEIKAUJA TARPUSAVYJE.

NĖ VIENA DALIS NĖRA SVARBESNĖ NEI VISUMA.

DERINAMAS AKTYVUMAS IR POILSIS.

NENUTRŪKSTAMI PROCESAI VYKSTA PASTOVIOMIS SĄLYGOMIS (HOMEOSTAZĖ).

KIEKVIENA LĄSTELĖ PRISITAIKO PRIE APLINKOS POKYČIŲ.

Kūnas atlaiko stresą ir jį valdo (ligos ir negalavimai daugiausia yra streso padariniai).

Kiekvienu iš šių atvejų kūnas laikosi vienovės. Ši gydymo sistema apima visą kūną. Širdies, smegenų ir kepenų ląstelės atlieka skirtingas funkcijas, tačiau visos siekia vieno tikslo – išlaikyti sveikatą ir gyvybę. Todėl visuma svarbesnė už kiekvieną atskirą funkciją. Jeigu kūnas yra gyvenimo metafora, kas ja pasakyta?

PUSIAUSVYRA YRA GYVENIMO VERTYBĖ.

ATSKIRI GYVENIMO ASPEKTAI TURI VIENĄ PASKIRTĮ.

VISI GYVENIMO ASPEKTAI YRA VIENODAI VERTINGI.

REIKIA PALAIKYTI NORMALŲ VEIKLOS IR POILSIO RITMĄ.

SAVASTIS YRA RAMI, JOS NETRIKDO VEIKLA.

VIDINĖS RAMYBĖS NESUDRUMSČIA NETGI POKYČIAI.

PAJUNTAME JAU PIRMUOSIUS STRESO, GALINČIO SUTRIKDYTI VIDINĘ PUSIAUSVYRĄ, ŽENKLUS IR Į JUOS REAGUOJAME.

SAVA GEROVĖ YRA VERTINGESNĖ NEI KIENO NORS KITO PATIRTIS.

Čia išdėstyti bendri vienovės bruožai leidžia įsivaizduoti, kaip skirtųsi vienovę pasirinkusio žmogaus gyvenimas nuo to, kuris jos nepasirinko.

Vienovė visada yra atradimas, o ne praradimas

Vienovė yra visiška sveikata. Jei tai tiesa, net labai geras gyvenimas nebus visavertis, kol nesusivienys skilusi savastis. Tačiau daug gyvenimu patenkintų žmonių vienovės nesiekia (jos netrokšta dažniausiai tie, kurie neregėjo aukštesnės savasties vizijos). Vis dėlto svarbu suvokti, kad ir keisdamasis vis tiek išliksi savimi.

Mus traukia vylingas ir dramatiškas kontrastų pasaulis. Jei kontrastų neliks, ar neprarasime individualumo? Kuo ryškesnė šviesa, tuo tamsesnis šešėlis. Tai ne žmogaus sumanytas

principas, o gamtos dėsnis. Kitaip negali būti. Jei kuriamoji visatos jėga nesipriešintų nykimui, arba entropijai, visata neegzistuotų.

Tarkime, visatoje veikia tik kuriamasis, gyvybės pradas. Kas atsitiktų? Kosmose greitai pritrūktų medžiagos ir energijos naujoms formoms kurti, nes senosios nepasentų ir nesuirtų. Kalbant apie žmogaus raidą, jei senasis žmogus neišnyktų, būtume kūdikiu, vaiku, paaugliu ir suaugusiu žmogumi tuo pačiu metu. Oda turėtų daug sluoksnių, nes nenusitrintų senos, negyvos ląstelės; skrandžio sienelė nepaprastai sustorėtų, nes jos neveiktų virškinimo fermentai, kurie pašalina senas ląsteles, ir dėl to gleivinė kas mėnesį atsinaujina.

Kita vertus, jei egzistuotų tik inertiškasis ar griaunamasis pradas, viskas greitai perdegtų. Dėl entropijos visatą ištiktų „šiluminė mirtis“, kosmosas pavirstų šalta, statiška tuštuma. Tad turi veikti priešingos jėgos, ir visgi tai nereiškia, kad dualizmas padeda palaikyti jų pusiausvyrą. Šiuo atžvilgiu labiau tinka holistinis požiūris, nes jis apima didesnę perspektyvą nei žvilgsnis iš vienos pusės. Stresas gali nepaprastai suaktyvinti kūną. Adrenalino pliūpsnis paspartina širdies darbą, kraujotaka išskiria daugiau energijos, intensyvėja mąstymas, paaštrėja pojūčiai ir pabunda kovos ryžtas ar kitoks polėkis. Tačiau nevaldomas atsakas į stresą gali greitai nužudyti, net per kelias minutes. Pastebėta, kad taip veikia ilgai vartojami steroidai. Jų preparatai, naudojami, pavyzdžiui, uždegimui slopinti, slo-

pina ir hormoninės sistemos veiklą. Staiga nustojus juos vartoti, sutrinka hormonų gamyba. Tokio ligonio gyvybei būtų pavojingas net staigus šūksnis už nugaros, nes nuo streso hormonų jam labai padažnėtų širdies plakimas.

Ego nuolat apsišauna manydamas, kad gali būti visiškai geras. Daugiau niekada nemeluosiu, nesukčiausiu, nepavydėsiu, visada susivaldysiu ir būsiu ramus. Šio pažado tesėti neįmanoma, nes tokia būsena būtų sąstingis, kaip ir bet kokia kita nesikeičianti būsena. Juk kartais pyktis ir išgąstis visiškai pateisinamas. Netgi pozityvus mąstymas turi vieną trūkumą: neįmanoma visą laiką būti pozityviam. Verta kovoti su diktatoriais, priešintis visų formų priespaudai, korumpuotiems valdininkams pasakyti, kad jie neteisūs, ir t. t. Gyvenimo tamsa nuolat meta iššūkį. Tačiau šešėlio nereikia laikyti visišku blogiu: iš jo kyla kone kiekvienas vertas patirti išbandymas.

Klystame manydami, kad gyvenimas verčia rinktis tik gėrį arba blogį. Iš tiesų turime ir trečią kelią – vienovę. Holistinė perspektyva leidžia suderinti tamsą ir šviesą, nė vienai nevergaujant. Šią priešpriešą galima paversti kūrybine įtampa. Gerieji veikėjai turi nuolat nugalėti, tačiau blogieji negali pralaimėti, kitaip baigsis istorija ir visata taps tik muziejumi su fosilijomis ir mumijomis.

Yra geriausia, kai tiesa, gėris, grožis ir darna per žingsnį pralenkia tamsiąsias jėgas. Kūnui įmanoma ši pusiausvyra, nes ją palaiko ir visatos vienovė. Negalime paneigti fakto,

kad gyvybės formos nuolat vystosi, evoliucionuoja į aukštesnį abstrakcijos, kūrybos, vaizduotės, įžvalgumo ir įkvėpimo lygmenį. Kažkokia jėga tvarkingai valdo visą procesą ir pamažu varo pirmyn. Daugeliu atžvilgių dvasia tik pakartoja gamtos procesus. Tad tikrasis dvasinis karys yra tas, kurio dvasios augimas pranoksta nykimą.

Vienovė yra čia pat, o ne kažkur toli

Sąmonę galima pavadinti bet kurios išminties tradicijos žvaigždėlapiu. Šios galaktikos kuriamoji galia yra laikui nepavaldus Dievas. Net jeigu žodis „Dievas“ ir nevartojamas, kaip budizme, vis tiek pripažįstama, kad egzistuoja nedaloma visuma – vienis, apimantis visus matomus ir nematomus esinius. Ši vienovė pati iš savęs sukuria daugį. Žvaigždėlapį galime įsivaizduoti kaip ratą su tašku viduryje. Taškas simbolizuoja Dievą kaip kūrybos šaltinį, mažesnį už mažiausią bet kokio esinio dalelę. Ratas taip pat yra Dievo ženklas, tik jis simbolizuoja visatą, didesnę už patį didžiausią dalyką.

Be to, įsivaizduokime, kad žvaigždėlapis nuolat plečiasi, kaip visata po didžiojo sprogimo. Tik Dievas, kitaip nei kosmosas, plečiasi begaliniu greičiu į visas puses. Tai reiškia, kad Būtis nuo pat užuomazgos turi beribį potencialą. Daugeliui žvaigždėlapio vaizdinys gali pasirodyti pernelyg abstraktus ir neįtaigus. (Viena moteris man pasakė, kad Dievas kaip „Vienis“ ar „Visuma“ jai nepriimtinas. Tai asocijuojasi su beribe

tuštuma, dieviškuoju vakuumu.) Iš tiesų mūsų protas nesuvokia, kaip kas nors gali be galo plėstis visomis kryptimis. Tad žvaigždėlapį pritaikykime sau. Įsivaizduok, kad jo centras yra tavo gyvybės šaltinis, o visas pasaulis – tai besiplečiantis ratas. Kuo daugiau pamatai, suvoki ir patiri, tuo didesnis tampa ratas, ir jis visada plečiasi nuo šaltinio. Tai reiškia, kad šaltinis niekada nenutolsta. Jis pastovus.

Jeigu gali pasijusti savo šaltiniu ir kartu savo pasauliu, esi vientisas. Jei šaltinis atrodo tolimas, vadinasi, susitapatinai su visomis skirtingomis savo pasaulio dalelėmis ir nematai versmės, iš kurios viskas atsiranda. (Lyg užaugęs pamirštum, kad turi motiną. Vis dėlto net giliausia užmarštis nepanaikins fakto, kad ją turėjai ir iš jos atsiradai.) Tačiau neįmanoma visiškai prarasti ryšio su savo šaltiniu, nes pastarasis yra pati sąmonė. Jeigu esi gyvas, vadinasi, turi ryšį su sąmone. Šis ryšys gali pasirodyti neaktyvus, tačiau taip nėra: juo perduodamos visos tavo mintys. Be to, egzistuoja ir nebylioji sąmonės pusė, kuri palaiko kūno gyvybę. Širdis sužino apie kepenų būklę ne iš žodžių, o iš cheminėmis medžiagomis ir elektriniais signalais užkoduotų pranešimų. Kūnas turi suvaldyti begalybę reakcijų, kurios vyksta šimtuose milijardų ląstelių. Ši sąmonė neturi balso, bet protu toli gražu pranoksta bet kokį genijų.

Kai kurie žmonės mano, kad tolimam Dievui visai nerūpime, o religingi entuziastai tvirtai tiki, jog Dievas kiekvieną akimirką pasiekiamas ranka. Abu šie požiūriai iš dalies klaidingi. Klaidinga taikyti sąvokas „arti“ ir „toli“, nes jos atsiran-

da iš dualizmo ir yra priešingos viena kitai. Įsivaizduok mėlyną spalvą. Ši spalva, prieš pasirodydama vaizduotėje, buvo arti ar toli? Pasakyk sau „dramblys". Prieš atsirasdamas mintyse, žodis buvo arti ar toli? Sąmonė tenkina įvairias žmogaus reikmes, išreiškia jo aš ir šio atributus, tačiau, kitaip nei pats žmogus, ji negali būti laike ir erdvėje. Žmogų ir jo prisiminimą ar kitą mintį neskiria joks nuotolis. Žvelgiant iš visumos perspektyvos, nuotolis neįmanomas, nes viskas valdoma tuo pačiu metu.

Todėl galime prieiti prie nuostabios išvados: tavo raidos potencialas yra čia pat. Šis potencialas – tai nežinomos galimybės. Arba žinai, kad ką nors gali, arba ne. Tad negalimumas yra nežinomybės sinonimas. Vadinasi, šešėlis, leidžiantis matyti tik ribotą ir grėsmingą pasaulį, pilną piktų kėslų, slepia daug nežinomų galimybių, kurios gali atsirasti akiratyje išėjus iš prietemos. Pasilikus šešėlyje, akiratis bus labai ribotas. Tarkime, labai skauda dantį. Skausmas prikausto visą dėmesį, ir neįmanoma mąstyti apie ką nors kita. Jeigu žmonės nuolat kentėtų kūno skausmus, sąmonė nesivystytų. Baimė, t. y. skausmo laukimas, irgi panašiai susiaurina akiratį. Pasirodo, tapti vientisam reiškia rasti savo šaltinį, kuris nėra padalytas. Nebūtina nugalėti kiekvieną tamsos apgaubtą savasties dalį (o tai ir neįmanoma). Būk tuo, kas esi, ir nereikės tapatintis su tamsa.

Jei tau tinka toliau pateikti teiginiai, vadinasi, gyveni prie sąmonės šaltinio.

TU RAMUS.

TAVO SAVASTIES CENTRAS NEIŠJUDINAMAS.

TU TURI SAVIMONĘ.

ESI EMPATIŠKAS, NELINKĘS KALTINTI.

SUVOKI SAVE KAIP VISUMOS DALĮ.

TU NESI PASAULYJE. PASAULIS YRA TAVYJE.

TAVO VEIKSMAI SAVAIME TAU NAUDINGI.

TAVO TROŠKIMAI AIŠKŪS, NEUŽSLĖPTI IR NEPRIEŠTARINGI.

GALI DALYVAUTI INTENSYVIOJE VEIKLOJE IR SU JA NESUSITAPATINTI.

JOKS REZULTATAS NĖRA TAVO GYVENIMO TIKSLAS.

MOKI PASIDUOTI.

VISUR MATYTI DIEVIŠKA REALYBĖ.

GERIAUSIAS LAIKAS YRA DABARTIS.

Vienovė pranoksta šešėlį

Per amžius žmonės kovojo su šešėliu, tačiau, kiek žinau, niekada jo nenugalėjo. Vis dėlto kai kam pavyko jį įveikti: ne kovojant, o jį transcenduojant. Transcenduoti – tai pranokti. Kasdienybėje nuolat taip atsitinka. Pavyzdžiui, motina į vaiko kaprizą ir dėmesio reikalavimą reaguoja kaip už vaiką brandesnė. Ji supranta, kad vaikas pavargo ir nori miego. Kas atsitiko? Ji perkėlė proble-

mą į kitą lygmenį ir taip rado išeitį. Šis pavyzdys patvirtina dvasinę tiesą: *problemos lygmuo nesutampa su sprendimo lygmeniu.*

Šią tiesą instinktyviai žinome, tačiau pritaikyti ją ne taip jau paprasta. Vaizduotė verčia svarstyti, kuri šalis geroji, o kuri blogoji, ir tikimės, kad palaikydami laimėtoją užsitikrinsime galutinę pergalę. Tačiau taip nebūna. Kiekviena dilema turi dvi puses. Armija, tikinti, kad kovoja Dievo vardu, apsigauna, nes ir priešas ne mažiau pasikliauja Dievu. (Argi kokia nors armija ėjo į mūšį su šūkiu „Mes laimėsime, nes Dievas ne mūsų pusėje"?) Transcendencijos priešininkai patenka tiesiai į šešėlio pinkles. Be jos neįmanoma pereiti į kitą problemos lygmenį. Atkreipkime dėmesį į šiuos pavyzdžius:

1. Skausmas stiprėja. Ligonis, užuot kreipęsis į gydytoją, išgeria didesnę raminamųjų dozę.
2. Sužinojęs, kad pažįstamas tavęs nemėgsta, ir pats ieškai priežasčių jo nemėgti.
3. Tavo vaikas nesutaria su bendramoksliu. Neabejoji, kad tavo vaikas teisus.
4. Pažįstamų pora ruošiasi siskirti. Palaikai kurią nors pusę.
5. Į duris pasibeldusi evangelistė pasakoja apie naują tikėjimą. Užtrenki duris, nes tavo tikėjimas teisingausias.

Visais šiais atvejais transcendencijos galimybė buvo atmesta ir, kadangi šios situacijos dažnos, nesunku suvokti, kaip šešėlio galia stiprėja. Kiekviename iš šių pavyzdžių viena pusė laiko-

ma gera, o kita bloga. Aš teisus, nes kitas klysta. Kaltinimas dažniausiai laikomas visiškai normaliu santykiu su pasauliu. Tačiau, norint išsivaduoti iš iliuzijų miglos, pirmiausia reikia suvokti, kad ši nuostata naudinga tik šešėliui. Kad ir koks teisus, galingas ir doras esi, vis tiek negali išsklaidyti nuskriausto žmogaus pykčio, apmaudo ir baimės. Tai suvokiant, lieka tik viena – rinktis transcendenciją. O tada iš problemos lygmens žengiame į sprendimo lygmenį.

Vienovė išsprendžia bet kokį konfliktą

Žodį „trancenduoti“ siūlyčiau neapipinti mistiniais reikšmės niuansais. Suvokę, kad įmanoma pranokti kiekvieną situaciją, transcendenciją laikome žemiška. Konfliktas yra dualizmo esmė, o konflikto sprendimas – vienovės pagrindas. Savaime suprantama – jei nesi vien juodas ar baltas, geras ar blogas, šviesus ar tamsus, bet vienu metu apimi abi puses, nėra ir konflikto. Taigi pirmas ir pats svarbiausias žingsnis – tai išsižadėti dualizmo. Nustoti vertinti, kaltinti ir smerkti. Atsisakyti iliuzijų įrodyti pasauliui, kad esi teisus, o kiti klysta. Tai nuo seno pataria įvairūs dvasiniai mokytojai. Vedose sakoma: „Tu nesi pasaulyje. Pasaulis yra tavyje.“ Jėzus moko, kad dangaus karalystė yra viduje. Tad kelių į vienovę tikrai netrūksta.

Tačiau daug žmonių, apakinti neregimo tamsos pasaulio, į šį mokymą nekreipia dėmesio. Vienovė netaps realybe, kol nebus išspręsti slapti konfliktai. Toliau juos išvardiju pagal su-

dėtingumą, pradėdamas nuo paprasčiausių, kuriuos gali patirti bejėgis vaikas. Kiekvienas susidūrimas sudėtingesnis už ankstesnįjį, o sąrašas užbaigiamas dvasine priešprieša, kurią galima laikyti tikru dvasios karu.

SAUGUMO IR NESAUGUMO JAUSMO PRIEŠPRIEŠA.

MEILĖS IR BAIMĖS PRIEŠPRIEŠA.

TROŠKIMO IR BŪTINYBĖS PRIEŠPRIEŠA.

PRIĖMIMO IR ATMETIMO PRIEŠPRIEŠA.

VIENIO IR DAUGIO PRIEŠPRIEŠA.

Šių žabangų niekas neišvengia, jie gresia ne tik individams. Tarkime, šalis deklaruoja taikos siekius, tačiau jaučiasi nesaugi ir daug išteklių skiria ginkluotei ir gynybai. Vadinasi, ji neišsprendė pagrindinės nesaugumo problemos. Pagalvok, kiek kartų norėjai kam nors parodyti meilę, bet išsigandai, neišdrįsai. Šią situaciją galima palyginti su pilietiniu karu, kuriame kovoja susipriešinę vienos valstybės piliečiai. Toks konfliktas persmelkia kiekvieną gyvenimo aspektą: nuo asmeninių santykių iki tarptautinės diplomatijos.

Saugumo ir nesaugumo jausmo priešprieša

Sprendimas: atrasti tikrąją savastį

Kaip jaustis saugiam nesaugiame pasaulyje, kurio negali valdyti? Didžiųjų išminčių ir mokytojų atsakymai remiasi aksio-

ma, kad dualizmas yra nesaugus, o vienovė – saugi. Tai viena iš svarbiausių užmirštų pamokų. Daugelis visomis išgalėmis stengiasi užsitikrinti saugumą statydami užkardas: atsitveria nuo grėsmingų visuomenės aspektų; kaupia pinigus ir kitą turtą juodai dienai; užsirakina duris ir meldžia, kad neužkluptų nenumatyta bėda. Ši taktika grįsta primityviuoju mąstymu: jei kūnas apsaugotas, vadinasi, niekas negresia. Galbūt šią nuostatą paveldėjome, o gal ji tiesiog atitinka materialistinę mūsų pasaulėjautą. Ankstesnių laikų žmonės nesijausdavo saugūs be dievų, ar Dievo, palaiminimo. Jie susitaikydavo su skurdu, jei religiniai autoritetai teigdavo, kad tai priemonė išgelbėti sielą.

Šiuolaikiniu požiūriu saugumo priežastys psichologinės. Dabar saugumo jausmą lemia kokia nors vidinė prielaida. Tai nėra pastatai, pinigai ir kitokia nuosavybė. Juk kai kurie turtingiausi ir įtakingiausi žmonės jaučiasi vieni nesaugiausių. Iš tiesų aiškios psichologinės saugumo jausmo priežasties nėra. Froidizmas teigia, kad saugumo jausmą lemia tėvų elgesys su vaiku per pirmuosius trejus gyvenimo metus. Pasak C. G. Jungo, nesaugumo jausmas kyla iš kolektyvinės psichikos, ypač iš šešėlio, kuris yra visos žmonijos baimės ir nerimo telkinys. Tačiau viso šimtmečio psichoterapijos laimėjimai nepaliudija, kad psichologinis šios problemos sprendimo metodas veiksmingas. Nepaisant protingų teorinių įžvalgų, paplito prozakas, ir visa gydytojų karta nuolat išrašinėjo receptus.

Saugus pasijusi tada, kai atrasi tikrąją savastį. Tai yra jau anksčiau aptartas šaltinis. Jis vientisas, todėl šio vidinio pasaulio netrikdo jokia išorinė grėsmė. O nerimą sukelia koks nors išorinis veiksnys: praeities trauma ar neaiški nepažįstamos ateities baimė. Tačiau tikroji savastis yra stabili ir amžina, todėl nereikia bijoti jokių permainų. Kintančiame pasaulyje nežinomybė neišvengiama. Kai susitaikysime su šiuo dėsniu, pasikeis visas pasaulis, ir pavojaus jausmas pavirs nuostaba.

Meilės ir baimės priešprieša

Sprendimas: susitapatinti su vidine galia, kuri yra meilė

Saugumo jausmas leidžia pasijusti teisėtu šio pasaulio gyventoju. Kad jame įsitvirtintum, reikia jaustis mylimam. Meilė patvirtina, kad esi kam nors brangus. Tačiau daugelis jaučiasi priešingai – vėjo nešiojama dulkė chaotiškame pasaulyje. Savaime suprantama, tokia situacija gąsdina. Religija siūlo atramą – tvirtą tikėjimą, kad Dievas visus myli, – ir kartu įteigia baisaus ir kerštingo Dievo vaizdinį. Nenuostabu, kad ši priešybė niekada nedingsta. Dar niekas nesusitiko su Dievu ir neišsiaiškino, ar Jis mus myli, ar neapkenčia, ar nori mus išgelbėti, ar pasmerkti. Šito klausė visi pranašai – nuo Mozės ir Mahometo – ir visada gaudavo dvilypį atsakymą: ir viena, ir kita.

Išvengti baimės nepadeda net pasitikėjimas Dievo meile: jei jis grįstas protu, visada gresia abejonė, o jei jausmu, tada

lengva įsižeisti. Savaime suprantama, suabejojus Dievu ar pasijutus Jo įskaudintam, Jo meilė atrodys nepatikima. Vis dėlto meilė srovena kiekvieno mūsų sąmonėje, tai pastovi galia, nepriklausoma nuo dievybės įnorių. Pasak senovės rišių, palaimos (sanskrito kalba *ananda*) neįmanoma nei įgyti, nei prarasti. Ji yra būtinas sąmonės bruožas. Tyriausia palaimos forma yra ekstazė, džiaugsmas, susižavėjimas. Be to, sąmonei būdinga atsiskleisti: tai, kas neišreikšta ir neregima, įgyja raišką ir tampa regima. Per šį procesą išryškėja daug palaimos požymių:

PALAIMA YRA DINAMIŠKA – JUDA IR KEIČIASI.

PALAIMA VYSTOSI, AUGA.

PALAIMA PLINTA: JI VISUR SKVERBIASI.

PALAIMAI BŪDINGAS PILNATVĖS TROŠKIMAS.

PALAIMA ĮKVEPIA: JI STIPRĖJA KURDAMA SAU NAUJAS BUVEINES.

PALAIMA SUVIENIJA IŠGRIAUDAMA SIENAS.

Vakariečiai šias savybes priskiria meilei, kuri yra palaimos sinonimas. Meilė sujungia dvi širdis; meilė įkvepia genialią poeziją ir meną; meilė sugriauna žmones skiriančias užkardas. Filosofijos tradicijos pripažįsta, kad meilė egzistuoja jau nuo laiko pradžios. Tačiau mūsų epochos skepticizmas ir materializmas meilę neabejotinai nuvainikavo. Nors joks autoritetas jos nepaneigė, vis dėlto ji sumenkinta iki smegenyse vykstan-

čių cheminių reakcijų, sąlygojimo; esą ji priklauso nuo ugdymo, psichinės sveikatos. Nė viena iš šių perspektyvų nėra netaikytina, visos davė vertingų įžvalgų. Šiaip ar taip, tradicija, aukštinanti meilės šventumą, gerokai sumenko. Dabar kiekvienam palikta pačiam nuspręsti, ar įmanoma patirti meilės galią, ir ar meilės siekimas laikomas dvasiniu ieškojimu.

Mėgstu technologijas ir visokias naujoves, tokias kaip *Twitter* tinklas. Užsikrėtęs šia pramoga, ėmiau siuntinėti šimtus žinučių ir pats gaudavau jų gausybę. Kartą gavau klausimą: „Ieškau meilės. Kaip surasti tą tikrąjį? Ar tai įmanoma?" Iš karto atsakiau: „Nustok jo ieškoti. Pati būk ta tikroji." Atsakiau visai negalvodamas ir apstulbau sužinojęs, kad mano mintis buvo persiųsta dviem milijonams žmonių. Paskui supratau, kodėl ji daugeliui pasirodė tokia įdomi: dabar meilė yra sudėtinga problema, ir žmonės negali jos išspręsti. Regis, toks paprastas atsakymas daugeliui buvo reikšminga naujiena.

Ką reiškia *būti* tas tikrasis, t. y. savyje atrasti mylimąjį? Tai reiškia, kad nebijai. Meilės visai nereikia ieškoti. Tai yra būties dalis: ji mums duota, kaip oras. Tačiau, kaip ir kiekvienas tikrosios savasties aspektas, ji gali būti paslėpta. Dažnai tai nėra išorinė meilė. Prislėgtam ar sunerimusiam žmogui arba tam, kurio savastis sužeista, nelengva (jeigu išvis įmanoma) išreikšti mylimajam savo jausmus. Kad rastum meilę, reikia jaustis mylimam. Tai labai paprasta tikrajai savasčiai: „Aš esu meilė", – juk iš tiesų meilė yra ne kas kita, o tavo šaltinis. Tačiau priešpriešinamų vertybių pasaulyje ši paprasta tiesa tam-

pa neaiški ir sudėtinga. Iliuzijų migla žadina baimę, o baimei dingus, lieka tik meilė.

Troškimo ir būtinybės priešpriešа

Sprendimas: beaistrė išmintis

„Turi būti taip ir ne kitaip." Kiek kartų tai girdėjai ir pasakei kitiems? Gyvenime dažnai prieiname akligatvį. Norime ką nors nuveikti, bet susiduriame su kliūtimi. Kas nors su išpūstu *ego* pasakytų: „Jei neini paskui mane, trauk į visas keturias puses." Dažnai du žmonės susiduria kaktomuša, nes negali susitarti. Vienas kraštutinumas yra psichikos sutrikimai: kompulsija, pavyzdžiui, fobija (bijau tai daryti), ir obsesija (negaliu nustoti apie tai galvoti). Šios situacijos iš pažiūros labai skirtingos. Regis, vyro vengimas eiti pas šeimos konsultantą ne visada primena fobiją, tarkime, aukščio baimę, arba obsesinį-kompulsinį asmenybės sutrikimą, kaip rankų plovimas 20 kartų per dieną. Vis dėlto šie elgesio pavyzdžiai turi bendrą vardiklį: visais šiais atvejais žmogus įstringa tarp troškimo ir būtinybės. Padariniai taip pat iš esmės tie patys: nebelieka pasirinkimo laisvės.

Visomis išgalėmis ieškome kelio iš praeities akligatvių. Spręsdami ginčus pasitelkiame tarpininkus, derybininkus ir teisėjus, tačiau pralaimėjusi šalis vis tiek nebūna patenkinta. Tik atrodo, kad konfliktas išspręstas, o gilumoje teberusena. Einame pas gydytojus ir psichoterapeutus tikėdami, kad jie nustatys ir išgydys ligas. Pasikliaujame išsamiais tyrimais. Ta-

čiau dažniausiai ligą rasti gerokai lengviau nei išgydyti. Paaiškėjo, kad prozakas ir panašūs antidepresantai veiksmingai slopina obsesinio-kompulsinio asmenybės sutrikimo simptomus, bet nepašalina ligos priežasčių, ir nustojus vartoti vaistus simptomai atsinaujina.

Net geriausias derybininkas, taktiškiausias ir empatiškiausias žmogus neišvengia troškimo ir būtinybės konflikto. Ne visada gauname tai, ko norime. Ne kiekvienas susituokiame su svajonių partneriu. Verslas bet kada gali žlugti. Sėkmė dažnai išslysta iš rankų. Pesimistas pasakytų, kad gyvenime gerokai daugiau kenčiame, nei jaučiamės patenkinti. Visų išminties tradicijų mokytojai pastebėjo, kad troškimus dažnai reikia nuslopinti. Vis dėlto keista, kad Indijos vedų mokyme beveik nekalbama apie susitaikymo, kantrybės ir pasiaukojimo dorybes. Tačiau gili indų išmintis pabrėžia vadinamąją „beaistrę išmintį". Regis, tai panašu į rezignaciją. Nieko nesiekiame, nepalaikome nė vienos pusės.

Išsiaiškinkime: beaistrė išmintis – tai ne troškimų išsižadėjimas. Tai yra būsena, kai *ego* troškimai pakeičiami visatos valia. Tuomet visus sprendimus gali priimti sąmonė. Kitaip sakant, tada trokštame pačių tinkamiausių dalykų ir, pasak senovės rišių, nepatiriame nei išorinio, nei vidinio pasipriešinimo. Šiuos troškimus įgyvendina pati gamta per kosminę jėgą, vadinamą dharma. Tai labai neapibrėžta sąvoka. Paprastam indui dharma reiškia dirbti tinkamiausią darbą ir teisingai elgtis. Dharma – tai teisingas gyvenimas, o dvasiniu po-

žiūriu – teisingas dvasinis kelias, kai laikaisi savo tikėjimo ir neįkliūvi į jokius žabangus.

Vis dėlto nė vienas tikėjimas neapsaugo nuo troškimo ir prievolės priešybės. Noras ir būtinybė visada kovoja tarpusavyje. Doriausieji kaip tik užsikrauna daugiau pareigų ir prievolių nei vidutiniokai, nes religijos iš žmogaus reikalauja nepaprastai daug ir verčia varžyti visokius geismus. Šį konfliktą užgesina nebent tik beaistrė išmintis, nes šiame sąmonės lygmenyje noras ir būtinybė sutampa, o asmeninė gerovė yra viso pasaulio gerovė.

Pasiekus beaistrės išminties būseną, nebereikia mokytis dharmos taisyklių, nes ją jau įgyvendini, laikaisi dėsnio: „Aš nesu pasaulyje – pasaulis yra manyje.“ Ši būsena yra tam tikra dvasinė branda, tačiau kiekvienas patyrėme toliau apibūdintų akimirksnių:

NESLEGIA JOKIE RŪPESČIAI.

NEKAMUOJA KALTĖ IR GRAUŽATIS.

NEVARŽO IŠORINĖS SĄLYGOS.

LENGVA BENDRADARBIAUTI SU ŽMONĖMIS.

SEKASI KOKIA NORS VEIKLA.

DŽIUGINA IŠSIPILDĘS TROŠKIMAS.

Kaip matome, tai rinktiniai gyvenimo pranašumai. O patiriant dharmą, tokia būsena nuolat vyrauja. Tai nėra tik norų išsipildymas. Daugelis turtingų ir įtakingų žmonių gali len-

gvai patenkinti bet kokią savo užgaidą. Vis dėlto ne visi jie patiria tikrą džiaugsmą ir pilnatvę, nes galia ir turtas tik kursto naujus troškimus ir atneša vis didesnį nusivylimą. Neįmanoma pasotinti *ego* net patenkinant visus jo geismus, nes *ego* iš esmės yra nepasotinamas. Jis trokš vis daugiau pinigų, turto, garbės, meilės, galios ir t. t. Tai tarsi amžiams užprogramuota mašina, kurios neįmanoma sustabdyti. Tačiau *ego* troškimai – tik paviršius. Tikroji savastis *ego* neturi. Ji nesiekia nieko įgyti ir nebijo nieko prarasti. Juk nuoširdžiai kam nors atsiduodamas slapčiomis neskaičiuoji, ką gausi mainais.

Laimė, nesame pasmerkti vien *ego* vergijai, galime jį peržengti ir gyventi vienovės plotmėje. Silpstant *ego*, pamažu nyksta riba tarp „noriu" ir „privalau". Kai gyvenimas virsta dharma – Dievo valia, – jau nebekovoji su savo geismais. Tik paprasčiausiai esi savimi.

Priėmimo ir atmetimo priešprieša

Sprendimas: nešališka išmintis

Milijonus kamuoja baimė būti atstumtam. Todėl kiekvienoje kultūroje meilė be atsako laikoma tragedija. Tačiau dvasinėje plotmėje nebūsi atstumtas, jei neatstumsi pats savęs. Vis dėlto daugelis to nesupranta, nes atstūmimas dažnai įskaudina, o atstumtasis laikomas auka. Norint išsiaiškinti atstūmimo poveikį, reikia išsamiau panagrinėti pasmerkimo sampratą. Ką nors smerkdamas, iš tiesų pasmerki ne ką kita, o save. Ne-

gailestingumas sau pasireiškia įvairiomis formomis, tokiomis kaip baimė suklysti, aukos būsena, nepasitikėjimas savimi ir kt. Daugiausia vyrauja nuostata „nesu geras“ arba „kad ir sekasi, vis tiek esu nevykėlis“. Daug žmonių pasikliauja klaidingu sprendimu. Jie stengiasi įgyvendinti susigalvotą idealų savivaizdį ir mėgina įtikinti pasaulį, kad tokie yra. (Pavyzdžiui, manoma, kad tam tikros frazės vienišių bare padeda suvilioti kiekvieną moterį, nors iš tiesų vargu ar vien įvaizdis gali laimėti draugystę.) Tačiau įsivaizduojamas aš yra toks įtaigus, kad jį lengva supainioti su tikruoju savimi. Argi neatsakingi ir godūs investicijų brokeriai, 2008 metais vos nesužlugdę pasaulio ekonomikos, jaučiasi dėl to kalti? Ne, jie nusiplauna rankas.

Idealusis aš atrodo siektinas pavyzdys. Paklausyk, ką jis sako: „Elgiesi teisingai. Viskas gerai. Niekas negali tavęs nuskriausti. Ir toliau būk toks.“ Jis saugo nuo klaidų, o jei ir suklysti, savo trūkumus paslepi ir greitai užmiršti. Idealus savivaizdis leidžia save pamėgti. Jis dangsto skausmingą tiesą.

Tikriausiai nujaučiate, kad šiuo atveju šešėlis irgi turi ką pasakyti. Kartkartėmis visuomenę nustebina kokio nors teisuolio, dažnai dvasininko ar žinomo moralizuotojo, skandalas. Visi šie žmonės nusižengia tuo, kuo paprastai kaltina kitus, dažniausiai – netinkamu seksualiniu elgesiu. Tokius elmerius gantrius[2] pasmerkiame kaip veidmainius, kurie viešumoje deklaruojamomis dorybėmis dangsto savo nuodėmes.

[2] Elmeris Gantris – to paties pavadinimo Sinclairio Lewiso romano personažas, kuriuo parodijuojamas dvasininkų moralinis dvilypumas (vert. past.).

Šie puolę angelai iš tiesų yra kraštutinio idealizuoto savivaizdžio aukos. Jie pasižymi išskirtine neigimo galia. Iš pradžių šešėlis negali jų paliesti. Tačiau anksčiau ar vėliau jis vis tiek iškyla į paviršių kartu su nepakeliamu kaltės ir gėdos jausmu. Šie puolę profesionalūs šventieji visomis išgalėmis viešumoje siekia atpirkimo. Tačiau jų atgaila neatrodo nuoširdi.

Šios dramos galima išvengti tiesiog pasitraukiant iš spektaklio. Meluodami sau iš tiesų nieko nelaimime. Reikia būti tikruoju savimi, tada nieko nenuvilsi. Tai nereiškia, kad visi tave mylės. Kas nors galbūt ir nusisuks, tačiau net tada nesijausi atstumtas ir įžeistas. Kas rodo, kad puoselėjame iliuziją, vadinamą idealizuotu savivaizdžiu? Šios mintys:

„Aš ne toks kaip tie žmonės. Aš geresnis."

„Niekada neklystu."

„Dievas manimi didžiuojasi."

„Nusikaltėliai ir kiti kenkėjai – ne žmonės."

„Visi mato, koks aš geras. Vis dėlto reikia jiems priminti."

„Aš nepuoselėju tokių blogų minčių, kaip kiti žmonės, kodėl gi jie tokie nedori?"

„Jau žinau, kas esu ir ką turiu daryti. Man negresia vidinis konfliktas."

„Esu pavyzdingas."

„Nepakanka vien būti geram. Trokštu įvertinimo už gerus darbus."

Atpažinti idealųjį aš ganėtinai sunku, nes jį slepia įmantresnis šarvas nei paprastas neigimas. Neigimas tik apakina, o idealusis aš apraizgo pagundomis. Išeitis yra atsisakyti visų įvaizdžių. Tikrojo aš nereikia slėpti. Tikroji savastis yra visiškai priimtina ne todėl, kad esi labai geras, o kad esi vientisas. Tau nesvetimi visi žmogiški dalykai.

Šioje kovoje svarbiausias sąjungininkas yra žinojimas; saugotis reikia smerkimo pinklių. Laikydamas save ar kitą blogu, klystančiu, menkaverčiu ir pan., siaurini savo akiratį. Žvelk toliau, ir išvysi, kad net didžiausias nevykėlis iš esmės yra vientisas. Kuo toliau žvelgsi, tuo labiau pamėgsi save. Tačiau nesitikėk to pajusti tuoj pat. Kurį laiką reikės patyrinėti jausmus, kuriuos iki šiol subtiliai neigei, slopinai ir slėpei. Laimė, šie jausmai neamžini ir įmanoma iš jų išsivaduoti. Reikia ne viską atmesti, o su viskuo susitaikyti. Užjausti, kaip Jėzus ir Buda visus užjautė. Jie nieko nesmerkė, nes regėjo vienovę, pranokstančią tamsos ir šviesos žaismą. Tai tinka ir tavo dvasinei kelionei. Žvelgdamas į save kaip į vienį, atleisi sau kaltes ir galų gale visiškai save pamėgsi.

Vienio ir daugio priešpriešа

Sprendimas: pasiduoti būčiai

Pagaliau priėjome prie sielos karo. Kad ir kaip keista, šis konfliktas vos pastebimas, nors ir esame linkę manyti, kad Dievo ir Šėtono mūšis turėtų būti titaniškas. Iš tiesų jis labai subtilus.

Artėjant prie tikrosios savasties, stiprėja jausmas, kad esi visumos dalis. Tirpsta ir išnyksta ribos. Susiliejant į vienį užplūsta palaima. Šį puikų potyrį dar sudrumsčia paskutinė kliūtis. *Ego* šaukia: „O kaip aš? Nenoriu mirti“, – kaip ir piktoji ragana iš *Ozo šalies burtininko*, kuri paskutinį kartą surinka: „Tirpstu! Tirpstu!“ Vis dėlto *ego* buvo labai naudingas. Jis vedžiojo tave po nepaprastai įvairų pasaulį. O dabar laikas patirti vienovę. Nenuostabu, kad *ego* pajuto pražūties grėsmę – jis jau regi, kad greitai taps nebereikalingas ir praras valdžią.

Ego klaidos paliekamos mirti. Kad taptum vientisas, reikia pasiduoti. Atsisakęs seno požiūrio į save, įgysi naują. Tiesa, žodis „pasiduoti“ *ego* nepatinka, nes jis reiškia žlugimą, valdžios praradimą, pasyvumą ir negalią. Tačiau pralaimėjus ginčą kas gi daugiau belieka? Žinoma, pasiduoti laimėtojui. Bet kokiose varžybose pasidavimas asocijuojasi su silpnumu, gėda, liūdesiu ir menkavertiškumu. Tai *ego* lygmens jausmai. Ne *ego* plotmėje pasiduoti yra natūralu ir priimtina. Tarkime, motina, tenkinanti vaikų poreikius, ne pralaimi, nors gal kai kas pasakytų, kad ji dėl vaikų paaukoja savo poreikius. Deja, pastarasis požiūris klaidingas. Atsiduodamas iš meilės nieko neprarandi. Anaiptol, veikiau gauni. Tuomet savastis pranoksta *ego* poreikius ir troškimus, kurie niekada nekyla iš meilės.

Protas pasiduoti negali. Šios būsenos neįmanoma realizuoti mąstymu. Reikia siekti grynosios sąmonės, kuri yra prieš atsirandant minčiai ir žodžiui. Tai ir yra meditacijos tikslas – išei-

ti iš mąstymo ir kartu konflikto plotmės. Šiuo metu daug kas mano, kad kiekvienas moka medituoti. Jeigu buvai pradėjęs medituoti ir paskui nustojai, siūlyčiau grįžti prie šios veiklos. Yra įvairių meditacijų. Tikriausiai mokeisi meditacijos, padedančios atsipalaiduoti arba vedančios į tylą. Šios meditacijos neabejotinai naudingos, ir visgi jų nepakanka. Efektyviausia meditacija keičia žinojimo galimybes. Jeigu vidinė kelionė nė kiek neišplėtė sąmonės, vadinasi, tikslas nebuvo pasiektas.

Nesakau, kad kokia nors meditacija yra visiškai nepaveiki. Svarbu rasti sau tinkamiausią metodą. Kai kurie žmonės gerokai pažengė praktikuodami paprastą širdies meditaciją – tyliai sėdėdami ir sutelkdami dėmesį į širdį. Kitiems buvo labai naudinga tyliai sėdint užsimerkus susikoncentruoti į kvėpavimą. Šiaip ar taip, kiekvienas trokšta rasti tikrąją savastį. Tai gali padėti mantrų meditacija, atsiradusi iš indų vedų mokymo, ar budistų Vipasanos meditavimo technika, kurios du patikrintus metodus toliau trumpai aprašysiu. Kad ir ką darai, išlik susikoncentavęs į savo vienovės viziją. Tačiau meditacija neturėtų tapti sąlygojimu: nereikia savęs įtikinėti, kad gera nuotaika ar maloni būsena jau yra dvasios ramybė ir tyla. (Tiesusis Krishnamurtis įspėja, kad dvasiniame kelyje blogiausia yra patirti tai, ko tikėjaisi. Užuot priėjęs tiesą, pasukai šunkeliu, vedančiu prie senojo aš, tik „pagražinto“ maloniais jausmais.)

Šešėlis iš esmės yra neigimas, užsispyrimas, slapta baimė ir užgniaužtos viltys. Jei meditacija efektyvi, visos šios kliūtys menksta. Sėkmingą dvasinę kelionę liudija šie potyriai:

GYVENIMAS TAMPA LENGVESNIS, VIDINĖ KOVA SILPNĖJA.

TAVO JAUSMAI IR VEIKSMAI DAROSI SPONTANIŠKESNI.

PASAULIS NEBEŽADINA NEIGIAMŲ MINČIŲ.

ATRANDI LAIMĘ PAPRASTUOSE DALYKUOSE. UŽTENKA VIEN BŪTI ČIA.

STIPRĖJA SAVIMONĖ, ŽINOJIMAS, KAS ESI.

JAUTIESI VIENTISO GYVENIMO DALIMI.

Galbūt pasirodys, kad čia aprašyta ideali būsena, tačiau ši siekiamybė įgyvendinama, ir verta to siekti. Jeigu po kelių mėnesių praktikos nieko panašaus nepajutai, atsigręžk ir peržvelk savo kelią. Nesakau, kad užsiimi netinkama meditacija. Kiekvieno kelionėje pasitaiko štilių, nes kai kuriuose ruožuse žengiame lėčiau. Didžiąją kelionės dalį įveikiame nejučia, nes vaikščiojame po atkampiausius pasąmonės užkaborius. Menininkai tai gerai žino, nes mūzos nepaklūsta tvarkaraščiui. Kita vertus, tikroji savastis gali slėptis ir dėl toliau išvardytų rimtų priežasčių.

DIDELIS STRESAS.

EMOCINĖ SUMAIŠTIS.

IŠSIBLAŠKYMAS.

DEPRESIJA IR NERIMAS.

DISCIPLINOS IR PASIRYŽIMO TRŪKUMAS.

PRIEŠTARINGI KETINIMAI: BLAŠKYMASIS TARP ĮVAIRIŲ GYVENIMO KELIŲ.

Dvasinė kelionė yra nepaprastai veiksminga ir padeda įveikti vidines prieštaras. Vis dėlto nereikia tikėtis panacėjos. Dvasinis augimas labai subtilus. Daug nepažengsime, jeigu pernelyg trokšime rezultato arba dėmesį blaškys stresas ir kiti išoriniai trikdžiai. Kitaip sakant, vienovė yra vaistas nuo visų ligų, bet jis nepagydo iš karto. Vidinei kelionei reikia pasiruošti, t. y. pašalinti aukščiau aprašytas kliūtis. Stresas, depresija, nerimas ir išsiblaškymas nepraeis pusvalandį pasėdėjus užmerktomis akimis. Nuoširdžiai patariu meditacijai pasiruošti: net ir menkas pasiruošimas duos rezultatą, koks būtų neįmanomas visai nepasiruošus. Tai karališkas kelias į sąmonę, o sąmonė yra vientisa.

Santrauka

Baigsiu tuo, kuo ir pradėjau: gydytojo polinkiu diagnozuoti, gydyti ir prognozuoti. Šešėlis atsispyrė daugeliui gydymo metodų, vis dėlto, kai kuriems žmonėms pasisekė jį įveikti, ne tik didiesiems Budai ir Jėzui. Evoliucija pajėgi įveikti kliūtis, pastojančias jai kelią. Gamtoje pasižvalgius matyti, kad grožis, forma, tvarka ir gyvybė egzistuoja milijardus metų, o gydydamiesi šešėlį susitapatiname su šia begaline energija. Prie visko, kas jau pasakyta ir atlikta, pridėsiu dar keletą paprastų principų.

1. Patirdamas neigiamybę pripažink, kad ji kilo iš šešėlio.
2. Priimk savo šešėlį ir jam atleisk.
3. Panagrinėk sąlygas, kurios augina šešėlį, – tai stresas, anonimiškumas, leidimas kenkti, bendraamžių įtaka, pasyvumas, nežmoniškos sąlygos ir priešų ieškojimas.
4. Pasikalbėk apie savo jausmus su psichoterapeutu, patikimu artimu draugu, geru klausytoju ar konsultantu.
5. Pasinaudok fizinėmis pratybomis: mankšta, energetine treniruote, jogos kvėpavimu, gydymu uždedant rankas.
6. Kad pakeistum bendruomenę, tobulėk pats, o projektavimas ir kitų smerkimas tik stiprina šešėlio galią.
7. Medituok, kad patirtum grynąją sąmonę, kuri yra anapus šešėlio.

Tad šešėlį siūlau gydyti vienovės vizija. Pasauliui pasidalijant į gėrį ir blogį, atitinkamai skyla ir savasis aš, o skilęs negali susivienyti. Tačiau egzistuoja ir kitas būties lygmuo, kuris yra vientisas. Senovės indų išminčiai, žvelgę į neregimą pasaulį, išvydo šią neapsakomą realybę. Prieš tūkstantmečius parašyti vedų veikalai pirmieji paskelbė: „Tie, kas tai pažįsta, tyli, o tie, kurie apie tai šneka, nepažįsta."

Žinoma, šis mokymas nedaug kam rūpėjo. Žmonės ieško to, kas pagelbėtų kasdieniuose rūpesčiuose. Praktiškai nepritaikoma vizija beprasmė ir nieko neverta. Vis dėlto senovės

išminčiai neketino nuvilti klausytojų. Anaiptol – jie norėjo įduoti žmonėms žemėlapį, vedantį prie sąmonės vienovės. Mano tikslas – perpiešti šį žemėlapį ryškiais, šiuolaikiniam žmogui suprantamais ženklais. Dabar pats spręsk, ar verta juo vadovautis. Šešėlis yra grėsmingas priešas, tačiau verta su juo susiimti. Kad ir koks jis galingas, vis tiek vienovė nepalyginamai stipresnė, o kūrybos stebuklas padarė ją pasiekiamą.

II dalis

DEBBIE FORD

Susitaikykime su savimi, su kitais ir su visu pasauliu

Žmogaus ir jo sielos istorija tyrinėjama, studijuojama ir rašoma nuo pat žmonijos egzistencijos pradžios. Nors tai išnagrinėjo ir aprašė iškilūs visų laikų mąstytojai ir genealūs protai, daugelis vis dar klaidžiojame tamsoje, gluminami draugų, šeimos narių ir žvaigždžių elgesio, dažnai nesuvokdami net paties savęs. Nusivylę savo gyvenimu, vis dėlto veržiamės pirmyn, kasdien puoselėdami viltis, kad kada nors stebuklingai atsikratysime netinkamų polinkių ir įpročių.

Velkame savo trūkumų pančius, kurių, regis, niekada nenusimesime, ir tylomis meldžiame jėgų įveikti polinkį tinginiauti, išlaidauti, smaližiauti, pykti ir gelti. Tačiau vis tiek pasiduodame žemiesiems potraukiams, žlugdome savo svajones ir ateitį. Kad paslėptume apmaudą, nutaisome džiugią miną – esą „viskas gerai" – ir toliau trypiame savo orumą, patys griauname rūpestingai parengtus savo gyvenimo planus.

Augindami vaikus, gaudydami sėkmę, kaupdami pinigus atostogoms ar pensijai, net nesusimąstome, kas padėtų augti patiems. Sielos troškimą suvokti save užgožia kasdienės nau-

jienos, šeimos rūpesčiai, sveikatos sutrikimai ar bendravimo problemos. Piktas kaimynas, nepatenkintas buvęs sutuoktinis ar šunkeliais nuėjęs vaikas eikvoja tavo laiką ir santaupas, o tu jau nebetiki, kad kada nors išsipildys tavo norai. Kartais net užmirštame, kad kadaise troškome kitokio gyvenimo. Daug metų maitindamiesi tais pačiais nuodingais prisiminimais, priprantame prie nykios kasdienybės ir romiai velkame šį jungą, nors toks gyvenimas visiškai neatitinka mūsų lūkesčių.

Bėda ta, kad pasidavę rutinai netenkame tikrojo gyvenimo. Paviršutinišką kasdienybę persmelkiantis skausmas priverčia užmiršti praeitį ir nužudo ateities viltis. Jausdamiesi nuvilti ir apgauti ar graušdamiesi, kad nusidėjome savo sąžinei, kenčiame nuo praeities šmėklų ir daugiau nieko gero nesitikime. Apimti cinizmo ir skepticizmo, pirštais badome kitus, o tokių pat savo kliaučių nepastebime. Automatiškas *ego* slopina nesaugumo ir gėdos jausmą skelbdamas, kad esame nekalti ir kad priešprieša yra normalus dalykas. Manome, kad ką nors pakeitę pasijusime geriau. Viliamės tapti laimingesni išsprendę kokią nors problemą ar gavę trokštamą dalyką. Užuot sugriovę sieną tarp dabartinio savivaizdžio ir trokštamo aš, pasiduodame netikro, vaizduotės sukurto aš valdžiai.

Šis ydingas savivaizdis nuo mūsų slepia tikrąją savastį ir graso atimti gyvenime brangiausius dalykus. Kovodami su tamsoje tykančiais demonais, pamirštame džiaugtis, nejaučiame pasitenkinimo ir meilės palaimos. Slėpdami savo tamsą,

nepasinaudojame visomis galimybėmis ir nepatiriame gyvenimo pilnatvės.

Nors gimėme vientisi, dauguma gyvename tik iš dalies. O kiekvienas galėtume būti svarbia aukštesnio vienio dalimi. Galėtume šį pasaulį palikti puikesnį nei radome. Mums skirta atrasti autentišką savastį – būseną, kuri trykšta įkvėpimu, energija bei šviesa ir leidžia džiaugtis savo buvimu. Mums skirta įveikti visas negandas ir atskleisti visą savo sielos grožį, tačiau ne tą save, kurį pagimdė vaizduotė. Ant neįgyvendintų galimybių sąvartyno veši iliuzijų piktžolės, tačiau jos negali užgožti tikrųjų svajonių, kurias auginame ir puoselėjame visomis išgalėmis, – juk tai mūsų ateitis, kuri gali būti įgyvendinama. Tačiau šias svajones temdo grėsmės šešėlis – tamsusis aš, jo paslaptys, užgniaužti jausmai ir slepiami potraukiai.

Anot garsaus šveicarų psichologo C. G. Jungo, šešėlis yra asmuo, kuriuo nenorime būti. Šešėlis kartais krinta ant labiausiai nemėgstamo šeimos nario, ant pareigūno, kurio elgesį smerkiame, ar ant įžymybės, nuo kurios purto. Jei viską teisingai supratome, priėjome stulbinamą ir galbūt liūdną išvadą, kad šešėlyje slūgso visi erzinantys, bauginantys ir pasidygėtini svetimi bei savi bruožai. O šis atradimas padės suprasti dar vieną faktą: šešėlyje nuo artimųjų ir svetimų žmonių slepiame visas savo ydas, kurių niekas neturėtų sužinoti.

Taigi jame kaupiame visas mintis, emocijas ir polinkius, kurie dienos šviesoje mus užkankintų nepakeliamu skausmu ar gėda. Užuot gydę, šiuos skaudulius dangstome, slepiame

sielos užkaboriuose, kad šiukštu neužtrauktų gėdos ir vargo. Rašytojas Robertas Bly šešėlį vaizduoja kaip nematomą kuprinę, kurią kiekvienas nešiojamės ant nugaros. Nuo pat vaikystės į šias kuprines krauname viską, kas nepriimtina šeimos nariams ir draugams. Bly sako, kad pirmuosius du dešimtmečius kraunamės kuprines, o paskui ieškome visko, ką jose paslėpėme. Šešėlis, suregztas iš paviršutiniškų ir veidmainiškų taisyklių, kurių patys nesilaikome, verčia ieškoti stabų ir demonų. Viskas prasidėjo nuo mokytojo, apšaukusio kvailiu, bendramokslio patyčių, neištikimos pirmosios meilės. Slaptoje savo kertelėje kiekvienas saugome skausmingas ir gėdingas akimirkas, ir, laikui bėgant, šie jausmai susilieja su šešėlio tamsa. Joje tvyro slaptos baimės, siaubinga gėda ir skaudi kaltė. Čia slepiasi praeities problemos, su kuriomis iš tiesų nesusidūrėme. Šešėlį gali mesti viena lemtinga krizė arba daug metų slopinami jausmai. Vos atsiradęs, šešėlis iš karto užstoja tikrosios mūsų esybės šviesą. Tada savastis sueižėja ir jau nebeįžvelgiame savo didybės, autentiškumo ir savęs nebemylime. Paskui šešėlis visai užtemdo akis. Dažnai patikime jo melu, kad esme menki, silpni, neverti meilės ir per kvaili, kad taptume savo gyvenimo žvaigždėmis.

Taigi nuo tikrosios savasties mus atskiria ne kas kita, o mūsų pačių tamsa – užgniaužti ir nepripažinti asmenybės aspektai. Tačiau kaip tik šiuose užkaboriuose, kur tūno baimės ir gėdos išstumtos realijos, rasime raktą, padėsiantį išlaisvinti savastį, kuria verta didžiuotis, kuri uždega ir įgyvendina ti-

krąsias svajones bei tikslus ir kuri visai nepanaši į šmėklą, gimusią iš ribotų galimybių ir neišgijusių žaizdų. Kaip tik todėl reikia patyrinėti šešėlio tamsą, atrasti ir susigrąžinti vientisą savastį, tikrąjį aš. Tad žvelkime vidun, pasidairykime po savo gyvenimo užkulisius. Čia rasime tikrosios savasties planą, modelį, viziją.

Savo šešėlį pradėjau tyrinėti pereinamuoju gyvenimo tarpsniu, kai iš drovios paauglės virtau žavia mergina. Tuomet vieniša ir sutrikusi patraukiau ieškoti savęs. Labai stengiausi save pamėgti, nors nepaprastai drovėdavausi visų: draugių, vaikinų, šeimos narių. Mėginau išsiaiškinti, kodėl taip nepasitikiu savimi. Nuo pat dvylikos metų mane nuolat trikdydavo negailestingi vidiniai balsai: „Kodėl taip pasakei?" „Nebūk kvaila: jam niekada nepatiksi." „Esi idiotė." „Nekelk galvos taip aukštai, juk visi pavydės." Ir taip be galo. Šie balsai mane visai supainiodavo: išgirsdavau, kad esu tik išpuikusi nevykėlė, o po minutės jie girdavo mane, kad esu geriausia, nuostabiausia protingiausia ir talentingiausia.

Mano sieloje liepsnojo karas. Viena šalis sakydavo: „Tu puiki!", o priešiška šalis atrėždavo: „Esi tik melagė." „Tu visiems patinki, nes esi miela!", o po kelių minučių – „Tu tikra beširdė, kas gali su tavim draugauti?" Šie balsai visiškai sutrikdydavo. Teigiamos ir neigiamos mintys sukeldavo tokią sumaištį, kad imdavau isteriškai raudoti arba klaidžiodavau klystkeliais, dalydama savo meilę visiems, kam tik patikdavau. Mano elgesys buvo aiškinamas hormonų audra. Paauglėms dažnai pasitai-

ko tokių krizių, bet aš elgdavausi perdėm dramatiškai, todėl kaimynai mane vadino artiste. Ilgainiui tapau prastos šlovės primadona – tikra šeimos bėda ir pajuokos objektu tarp pažįstamų, kuriuos labai linksmindavo mano sielos skausmas. Jaučiausi vis bejėgiškesnė prieš vidinį triukšmą ir pagaliau priėjau išvadą, kad tikrai esu nevykėlė ir niekada nebūsiu gera, tačiau visomis išgalėmis stengiausi nutildyti tuos balsus įtikinėdama save, kad esu normali. Vis dėlto ramybės ir laimės akimirkų mano gyvenime pasitaikydavo vis rečiau, – tik kai užsimiršdavau klausydamasi puikios dainos ar įsitraukusi į žaidimą su draugais. Tačiau duše ar anksti rytą skubėdama į mokyklą vis sunkiau nutildydavau piktuosius balsus, kurie primindavo nedarnų bažnyčios chorą. Užuot užjautusi ir mylėjusi save, jaučiau neviltį ir apmaudą. Visai nukamuota vidinės sumaišties, ėmiau ieškoti, kuo galėčiau užčiaupti tuos nepakenčiamus triukšmadarius. Pirmiausia pamėginau pasisaldinti sau gyvenimą gardėsiais, ir, regis, šokoladiniai pyragaičiai su litru kokakolos padėdavo. Per vakarienę įsėlindavau į tėvų kambarį ir iš piniginių nugvelbdavau smulkiųjų kasdienei dozei. Gyvenimas iš karto palengvėjo, nes parduotuvė *7–Eleven* stovėjo priešais mūsų namus Holivude, Floridoje, kitoje 46-osios aveniu pusėje.

Tačiau po kelių mėnesių šio vaisto jau nebeužteko. Tie šaižūs vidiniai balsai kažkaip pasidarė atsparūs saldumynams ir vėl gadindavo nuotaiką. Reikėjo naujų raminamųjų, kad galėčiau dėvėti šypseną, – nors ir ją šie bjaurūs demonai vis

grasindavo „nuplėšti nuo veido". Netrukus mano troškimas jaustis gerai pranoko norą būti mėgstama, patrauklia ir „padoria mergina". Siekiau gerai jaustis bet kokia kaina ir netrukus saldumynus pakeičiau kai kuo stipresniu: išmėginau cigaretes ir narkotikus. Pirma marihuaną – ji niekada man nepatiko, – paskui „tabletes", „raminamuosius", kaip sakydavome anais laikais. Vėliau perėjau prie psichodelinių narkotikų ir visokių kitokių. Narkotikai ir populiarių dainų mantros padėdavo visiškai nusiraminti, ir taip dar ankstyvoje jaunystėje įpratau savijautą gerinti išorinėmis priemonėmis.

Ilgainiui išmokau bet kokia kaina slėpti ir užgniaužti tuos grėslius impulsus, kurie anksčiau, išsiveržę į paviršių, trikdydavo mano elgesį, ir pamažu nekalta mergaitė, kokia kadaise buvau, pasitraukė, o jos vietą užėmė šauni, savimi pasitikinti persona. Kuo daugiau žaidžiau tamsoje su vidiniais demonais, tuo labiau stiprėjo noras slėpti gėdos ir menkavertiškumo jausmus. Kad kompensuočiau savo trūkumus, išoriniame pasaulyje stengdavausi pasirodyti žavi, draugiška, šauni, sumani. Mokytis buvo labai sunku, nes per pamokas vidiniai balsai nuolat blaškydavo dėmesį, bet vis tiek nešiodavau protingos visažinės kaukę, vildamasi, kad ja nuo visų pasislėpsiu, taip pat nuo savęs, ir niekas nesužinos, kad esu kvailoji Lindos ir Michaelo Fordų sesutė.

Žvalgydavausi, ką dėvi turtingos mergaitės, ir pati iš tėvų kaulydavau madingų drabužių arba su būriu vaikų šeštadienio rytais vagiliaudavau prekybos centruose, kad tik niekas

nesužinotų, jog esu iš vidurinės klasės žydų šeimos. Nemaniau, kad žydaite būti šaunu, nes apie žydaites iki soties prisiklausiau bjaurių anekdotų, todėl stebėdavau žavias nežydes, paprastai šviesiaplaukes, ir jų bruožais papuošdavau rūpestingai puoselėjamą kaukę, slepiančią mano ydas ir trūkumus.

Tada dar nesuvokiau, kokį žaidimą žaidžiu. Atradusi nepriimtiną savo bruožą, išorėje ieškodavau jo pakaitalo, ir kaip tikra skulptorė lipdžiau naują save, vildamasi, kad trokštama aš pakeis tą gėdingą būtybę. Tačiau vis tiek nebuvo gerai: kad ir kaip dangsčiau nepriimtinus savo bruožus, pati širdyje žinojau, ką slepia mano kaukė. Nors ir neįmanoma ja prisidengti nuo skvarbių akių, visgi dažniausiai man pavykdavo aplinkiniams apdumti akis.

Žmonės patikėdavo, kad šis iliuzinis pavidalas – tai aš. Juos viliodavau šypsodamasi ir demonstruodama gausius kasdienius laimėjimus. Kartais ką nors įtraukdavau į vieną mėgstamiausių savo dramų „Vargas man!“, kurioje vaidinau sutrikusią vargšelę. Kitaip sakant, įsigudrinau slėptis ne tik nuo kitų, bet ir – užvis geriausiai – nuo savęs. Nežinojau, kas esu ir ko iš tiesų noriu. Nesuprasdavau, kas mane taip nudžiugino arba paliko man emocinę tuštumą. Mane valdė šešėlis, nors pati didžiuodavausi, kad esu savo gyvenimo šeimininkė. Taip ir klaidžiojau savo tamsoje, kol mano persona nepradėjo trupėti.

Dvidešimt septynerių metų, tarsi ištiškęs Hamptis Damptis, raudojau ant grindų narkomanų gydymo centre, o visagalė

ir visažinė persona jau buvo mane apleidusi. Bet čia akis į akį susitikau su tikrąja Debbie Ford – su visomis ydomis, trūkumais, išsižadėtais bruožais, talentais, pranašumais ir giliai paslėptais vidiniais poreikiais. Tada supratau, kad esu šis tas daugiau, nei galiu įsivaizduoti, ir kad esu tik viena iš šešių milijardų pažeidžiamų žmonių, trokštančių susitaikyti su savo tamsa.

Per šį pamokomą susitikimą su savimi man ėmė aiškėti, kas iš tiesų esu ir kas verčia mane taip elgtis. Šiuo lemtingu gyvenimo tarpsniu pradėjau suprasti šešėlį ir jo poveikį man bei kitiems žmonėms, – tai suvokiau ne kaip vadovėlinę teoriją, bet kaip tiesą, patirtą savo kailiu, kovojant su neigiamomis emocijomis ir užslėptu nesaugumo jausmu.

Nežinojau, nei kas esu, nei kodėl čia esu, todėl jaučiausi nepaprastai vieniša, ir gilus vienišumas mane pastūmėjo į vidinės tamsos – šešėlinio aš – pažinimo kelionę. Nuo tos atmintinos krizės prasidėjo gyvenimas, apie kokį anksčiau nė nesvajojau. Ne tik ištyrinėjau, įsisąmoninau ir suvaldžiau savo elgesį, bet ir šimtams tūkstančių žmonių padėjau įžengti į nepripažintos savasties teritoriją ir atrasti naują gyvenimą.

Išmintis, kuria dalinuosi septyniose naujausiose knygose, atspindi ne mano šviesą, o mano kovą su vidine tamsa (ir kartu galutinį vidinio karo pralaimėjimą), kuri kaip tik ir buvo mano kelrodis ir neišsenkanti įkvėpimo versmė. Šioje tamsoje klaidžiojau pirmą gyvenimo pusę, bėgdama nuo tikrosios savo aistros ir pašaukimo – vesti žmones į stebuklingą dvasinę

kelionę, kurioje atsiveria didžiausios saviraiškos galimybės. Dabar dvasia – balsas iš aukštybių – man liepia tavęs paklausti: ar esi pasiruošęs ieškoti tikrojo savęs, savo šviesos ir tamsos, gerojo aš ir blogo jo dvynio? Ar esi pasiruošęs pamilti tikrąją, vientisą, autentišką savastį ir išsilaisvinti iš nerimastingo kritiko – skilusio *ego* – gniaužtų?

Prisilietus prie šešėlio, atsiskleis daug nuostabių ir svarbių tavo gyvenimo paslapčių. Ši paslaptinga kelionė nuves prie tikrosios savasties: čia būsi savimi, pažinsi savo trūkumus ir pranašumus, atrasi savo talentus, pripažinsi savo netobulumą ir žavėsiesi savo didybe. Už personos slepiasi būtent ta savastis, kuria trokšti būti, savastis, kuri save pažįsta ir gerbia žmogiškąją kelionę. Šią savastį atrasi išnaršęs paslėptus ir išsižadėtus savo lobius, o tada galėsi nesvyruodamas kalbėti savo balsu ir daryti tai, kas iš tiesų tau svarbu. Paradoksalu, kad kelias į tikrąjį gyvenimą kerta grėslią ir tamsią iliuzinio aš buveinę. Kad atrastum, ko ieškai, reikia susidurti su savo pabaisomis, nes šviesą slepiame tuo pačiu būdu, kaip ir tamsą. Toje realybėje, nuo kurios bėgi, gali rasti tai, ko taip sunkiai sieki.

ŠEŠĖLIO ĮTAKA

Neįžvelgiamoje sielos gelmėje tvyrantis šešėlis užvaldo visą gyvenimą. Jis nulemia mūsų galimybes, neįveikiamus potraukius ir kovos su jais būdus. Jis primeta mums nepaaiškinamus

norus bei įgeidžius ir diktuoja, ką mylėti, o ką kritikuoti ir smerkti. Šešėlis pašnibžda, kokių rasių ar etninių grupių žmonės mums artimi, priimtini, kokią religiją išpažinti, už kokią partiją balsuoti, kokiais paaiškinimais tikėti ir kokius atmesti; pasako, kokio uždarbio esame verti ir kaip su juo elgtis: taupyti ar švaistyti. Be to, ne kas kitas, o šešėlis – slaptasis aš – lemia, kiek sėkmės ir kiek nesėkmių patirsime. Jis verčia rūpintis sveikata arba nekreipti į ją dėmesio, apdovanoja antsvoriu, leidžia arba neleidžia patirti kokių nors malonumų, pasako, kiek galime duoti ir kiek imti. Šešėlis primeta vaidmenis, kuriuos aklai atliekame visose gyvenimo srityse: nuo darbo iki meilės. Net nenutuokiame, kad išsigandę, kentėdami, ginčydamiesi ar automatiškai dirbdami nejučia vykdome nerašytą jo scenarijų. Jei paliksime jį ramybėje, ši tamsa anksčiau ar vėliau išsiverš į paviršių ir netikėtai apkartins gyvenimą.

Nuo šešėlio priklauso tėvų pagarba vaikams, tėvų sprendimas leisti vaikams pasirinkti gyvenimo kelią arba versti juos įgyvendinti neįmanomus idealus. Užspeisti į kampą, aršiai priešinsimės ar susigūšime? Šešėlio orakulas nuspėja mūsų elgesį ir viską, kas sudaro mūsų esybę. Jis nusprendžia, ar būsime aktyvūs ir kūrybingi piliečiai, ar nematomi pražuvėliai. Išvydę savo tamsą, suvokiame, kaip asmeninė istorija nulemia santykį su aplinka ir su savimi. Todėl būtina ją atskleisti ir peržvelgti – būtina į dienos šviesą ištraukti visas šešėlio paslaptis ir susitaikyti su nekenčiamais savo potraukiais bei bruožais.

Nuo šešėlio priklauso laimė, sėkmė, ramybė, nepritekliai, bendravimo problemos, karjera, charakteris, sąžinė, savivaizdis, žalingi potraukiai. *Permainų knygoje* rašoma: „Tada, kai išdrįsime pamatyti dalykus tokius, kokie jie yra, savęs neapgaudinėdami, jų šviesa galbūt parodys kelią į sėkmę." Kai nesvyruodami pasitiksime savo demonus, savasties durys atsivers.

Nesitikėk, kad užteks truputį pabėgioti savo tamsoje ar pasivaikščioti laisvą popiečio valandėlę. Norint perprasti šešėlį, pirma reikia pripažinti, kad tai, ką manai apie jį žinąs, yra niekai. Kad išlaužtume kalėjimo duris, kurias patys užrakinome prieš daugelį metų, prireiks įniršusio liūto jėgos. Laimė, turime įgimtą aistrą augti ir tobulėti, atsiverti ir siekti vienovės. Neabejoju, kad kiekvienas turime bent vieną slaptą kertelę, kurioje puoselėjame troškimą tobulėti, ką nors įgyti, patirti. Kaip tik čia šešėlis kantriai laukia, kada ateisime ir iš pasąmonės tamsos išlaisvinsime savo galias.

Susidūrę su vidiniais demonais, pirmiausia instinktyviai trokštame nusigręžti, o paskui norime derėtis, kad jie paliktų mus ramybėje. Tam ne vienas iššvaistome daug laiko ir pinigų. O iš tiesų šiems patamsiams ir užgniaužtiems jausmams reikia skirti daugiausia dėmesio. Slėpdami nemėgstamus savo bruožus, nejučia užrakiname vertingiausias gėrybes. Reikia pasidarbuoti šešėlyje, kad taptume vientisi, nebekentėtume ir nuo savęs nebesislėptume. Tada nesislėpsime ir nuo viso pasaulio.

Reikia priimti savo šešėlį, kad būtume laisvi ir gyvenimas nuskaidrėtų, kad galėtume atsiverti kitiems, kad nesidrovėtume savo finansinės padėties, praeities ir santykių ir kad nebijotume netekti personos ir parodyti žmogaus, kuriuo taip stengiamės nebūti. Kai nesislapstome ir nesistengiame užgniaužti savinaikos impulsų, suprantame, kaip susikurti tvirtą pagrindą puikiai ateičiai, ir įgyjame jėgų bei motyvacijos to siekti.

DUALISTINĖ SAVASTIS

Klastingasis šešėlis perša mums iliuzijas apie tai, ką galime padaryti ir ko negalime. Taip pat jis verčia rūkyti, valkatauti, girtauti ir šlamšti nesveiką maistą. Šešėlis daro mus veidmainius, prispiria peržengti padorumo ribas ir nusikalsti sąžinei. Šias piktadarystes galima sustabdyti tik išvilkus jį į dienos šviesą ir ištyrus savo sielą. Kiekvienas turime visus žmogaus bruožus ir patiriame visus įmanomus jausmus – akivaizdžius ir slaptus, įsisąmonintus ir neįsisąmonintus. Viskas, kas būdinga žmonijai, būdinga ir tau – vadinamieji geri dalykai ir tie, kurie laikomi blogiu. Kaip atpažintume drąsą, jei nebijotume? Kaip galėtume būti laimingi, jei neliūdėtume? Argi matytume šviesą, jei nebūtume regėję tamsos?

Visos šios priešybės persmelkia mūsų būtį, nes esame dualistinės būtybės, draskomos priešiškų jėgų. Vadinasi, turime visus bruožus, kuriuos matome kituose. Esame mikrokosmo-

sas makrokosmose – juk kiekvienas mūsų bruožas užkoduotas DNR sistemoje. Galime pasiaukoti žmonijos labui ir pulti į žiauraus nusikaltimo bedugnę. Peršvietus šešėlį sąmonės šviesa, atsiskleidžia visos priešybės, taip pat žmogiškoji bei dieviškoji savastys – pagrindiniai autentiškos žmogaus būties aspektai. Reikia atrasti ir priimti viską, kas esame, – savo gėrį ir blogį, šviesą ir tamsą, altruizmą ir savanaudiškumą, teisumą ir nesąžiningumą. Mums priklauso prigimtinė teisė būti vientisiems, turėti viską. Tačiau pirma pasiryžkime sąžiningai pažvelgti į save ir atsiriboti nuo vidinio kritiko. Tada pasikeis požiūris ir kartu visas gyvenimas – atsivers širdis.

Gera žinoti, kad kiekviena esybės dalis yra kuo nors apdovanota. Kiekvienas jausmas ir bruožas gali nurodyti kelią į vienovę. Mūsų tamsa parodo, kur ko nors trūksta, moko meilės, užuojautos ir atlaidumo ne tik kitiems, bet ir sau. Kai apglėbsime savo šešėlį, jis išgydys širdį ir suteiks naujų galimybių, priemonių ką nors pasiekti, ateities perspektyvų. Apšvietus šešėlį, slaptas emocijas ir varginančias nuostatas sąmonės šviesa, pasikeis požiūris į save, į kitus ir į visą pasaulį. Kelionė per šešėlį yra sunki, tačiau ji neabejotinai veda prie meilės versmės. Tai ne tik meilė kitam žmogui, bet ir meilė kiekvienam žmogiškam bruožui, leidžianti aprėpti visus žmonijos turtus ir patirti savo dieviškumą. Susitaikę su vidiniais demonais, pajuntame ramybę ir esame pakantūs kitų tamsai. Galime atleisti, neteisti; širdis išsivalo nuo apmaudo. Tampame kuklūs kaip Ghandis ir tolerantiški kaip Martinas Lut-

heris Kingas; turime ryžto ir jėgų susiremti su persekiotojais. Posakį „viskas iš Dievo malonės“ galima pritaikyti ir blogiui, kai žvelgiame į jį iš universalios visos žmonijos perspektyvos. Mūsų tamsa gali padėti perprasti elgesio priežastis – kodėl mūsų veiksmai kartais neatitinka sąmoningų ketinimų, kodėl esame tokie kritiški ir kodėl kasdienybę persmelkia rūpesčiai, kurie kelia galvos skausmą, drasko širdį ir įvaro ligą. Visiems pasitaikė patirti nepakeliamą emocinį skausmą, kurį turėjome paslėpti šešėlio tamsoje. Tai neišvengiama. Kad ir kur bėgtume, nuo to nepaspruktume. Šešėlį visada meta viena trauma ar daugiau skausmingų potyrių. Tačiau atradus šešėlyje slypintį lobį, nebereikės kaltinti tėvų, mokytojų ar praeities, nes šešėlis padeda įgyvendinti nuostabią ateitį. Suvokę, kaip šešėlis atsirado, įgysime nepaprastų galių ir gilios išminties.

ŠEŠĖLIO ATSIRADIMAS

Šešėlį įgyjame vaikystėje, kada sąmonė dar nesugeba rūšiuoti tėvų, rūpintojų ir visų aplinkos realijų siunčiamų žinių. Netgi geriausi rūpintojai neapsaugo nuo gėdos dėl tam tikrų bruožų. Gauname žinią, kad netinkamai pasielgėme, kad kokiu nors atžvilgiu esame blogi. Vaikams dažnai priekaištaujama dėl triukšmo. O tada trapus ir neišsivystęs *ego*, užuot pritildęs balsą ir palaukęs, kol bus galima triukšmauti, gali suprasti, kad būti spontaniškam yra blogai ir kitiems matant reikia

tvardytis. O gal kas nors tave pavadino savanaudžiu, kai pagriebei didžiausią pyrago gabalą. Užuot supratęs, kad pyragą reikia pasidalyti po lygiai, pamanei, kad būti savanaudiškam yra blogai ir šio bruožo reikia atsikratyti. Arba pradinėje mokykloje entuziastingai sušukai atsakymą į mokytojo klausimą, ir visų akys staiga nukrypo į tave, pasigirdo juokas. Užuot juokęsis su visais, pamanei, kad pasirodei kvailas, ir nusprendei daugiau nerizikuoti. Šios neigiamos žinios kaip virusai įsiskverbia į pasąmonę, trikdo savivoką ir priverčia slopinti tuos asmenybės aspektus, kurie mums ar kitiems atrodo nepriimtini. Kas kartą patyrę aršią kritiką ar griežtą bausmę, nesąmoningai atsiskiriame nuo tikrosios, arba autentiškos, savasties. Šis negatyvus filtras slopina džiaugsmą, aistras ir meilę. Kad apsaugotume savo jausmus, imame dangstyti tikrąją savastį susikurtu savivaizdžiu, kuris, mūsų manymu, turėtų visiems įtikti. Kas kartą atstumti giliname vidinį plyšį ir statome sienas, kad apsaugotume švelnią, pažeidžiamą širdį. Diena po dienos, potyris po potyrio, auga netikroji savastis. Statome sau tvirtovę, kur slepiame jautrumą, pažeidžiamumą ir visą neaiškią savo esybę, – už šių sienų nematyti, kas iš tiesų esame.

Kol lanksti savastis dar nepavirto į sudiržusį *ego* idealą, turime visišką saviraiškos laisvę. Į potyrius reaguojame gausybe emocijų. Kol neslegia gėda ir kaltė, įmanoma naudotis visomis savo galiomis. Tai reiškia, kad bet kada galime būti tuo, kuo norime būti. Niekas netrukdo reikalauti visų dėmesio arba prisiimti pavydžios, piktos sesers vaidmens. Kol dar neiš-

mokome savybes skirstyti į geras ir blogas, turime neribotą saviraiškos laisvę. Tada nepaprastai lengva būti elegantiškiems, grakštiems, kūrybingiems, sąžiningiems, atkakliems, erotiškiems, stipriems, protingiems, godiems, šykštiems, tingiems, išdidiems ir kvailiems – kaip ir persirengti. Kada gyvenimas dar buvo žaidimas, leidome egzistuoti visoms savo sielos dalims. Kasdien galėjome tobulai save išreikšti. O jei istorija nepatikdavo, tereikėdavo nueiti į savo kambarį, apsigaubti pelerina, pavirsti kitu personažu, – ir štai jau įmanoma perrašyti siužetą, pakeisti pabaigą ar visą pasakojimą. Galėjome dramą paversti komedija, o nuobodų epą – įdomia nuotykių istorija. Turėjome beribių galimybių ir noriai jas tyrinėjome.

Kai atsirado šešėlis, tapome santūresni ir rimtesni. Tėvai, mokytojai ir visuomenė moko, kad kitų palankumą ir meilę galime pelnyti tik laikydamiesi nerašytų taisyklių. Iš mokytojų, žiniasklaidos ir visos aplinkos sužinojome, kad vienoks elgesys yra blogas, nepriimtinas, o kitoks girtinas, pavyzdinis. Tada išsižadėjome visų savojo aš realijų, kurios neatitinka visuomenės normų arba *ego* idealo. Nuo tada ir praradinėjame save dėl visokių priežasčių: kad nebūtume įžūlūs ar kad nepasirodytume kvaili.

Ieškojome būdų šias šiukšles išvalyti iš personos, kol kartą, kažkuo užsiėmę, apie jas užmiršome. Klausydamiesi įvairių nurodymų, kada kokią kaukę užsidėti, supratome, kad saugiau pasikliauti autoritetais nei savo prigimtimi. Ir greitai emocijos labai nuskurdo. Saviraiškos galimybių gerokai su-

mažėjo: iš begalybės liko tik kelios. Išmokome slopinti gyvybingumą ir greitai prie to pripratome. Ilgainiui susikūrėme personažą, kuris, mūsų manymu, turėtų būti priimtinas aplinkiniams, ir, galimas dalykas, jį tebevaidiname. Gal ką nors ir pakeitėme, tačiau atidžiau pažiūrėjus matyti, kad savo esmės neperkūrėme. Tikriausiai, kaip ir visi žmonės, šiek tiek pasitaisėme, pasipudravome ir tik tiek tepasikeitėme. Tad įkopus į ketvirtą dešimtį pasirinkimo galimybės visai sumažėjo. Valgome tą patį maistą, nešiojame tuos pačius drabužius, vienodai pramogaujame. Svajojame apie tuos pačius, jau nusibodusius dalykus.

Tačiau nuolat sąmonėdami pastebime, kaip apsiriboja ir susikausto persona, tad ieškome, kaip išsivaduoti nuo šešėlio, kuris mus slogina, o pats siautėja. Jei paliksime jį likimo valiai, jis mūsų nepaliks: sugriaus santykius, atskirs nuo mylimų žmonių, neleis pakeisti pasenusių darbo metodų, mūsų laimę bei gerovę trikdys žalingais polinkiais ir įpročiais. Jis uždengs akis, kad nematytume įspėjamųjų ženklų apie smurto grėsmę ar prastą sandorį. Nuolat būsime kuo nors nepatenkinti ir negalėsime padėti artimiesiems, kai jiems labiausiai reikės pagalbos kovojant su savo pabaisomis.

Kiekvienas *ego* pagrindu susikūrėme tapatumą ir pasirinkome sau priimtiną vaidmenį, kuris riboja saviraišką. Užuot buvę savimi, stengiamės atitikti įsivaizduotą idealą. Ir ilgainiui šešėlis užkloja beveik visą susiaurėjusią mūsų būtį. Galbūt tas vaidmuo buvo sukurtas kokiam nors savyje atrastam

trūkumui kompensuoti arba stengiantis atitikti tėvų, globėjų ar draugų lūkesčius – vienaip ar kitaip, jeigu vaidinsime tą *ego* primestą dramą, užmiršę kitus gyvenimo aspektus, kurie galbūt ne mažiau džiugintų, galų gale gyvenimas pavirs nykia, beprasme, beskone tuštuma. Uoliai atliekamas primestas vaidmuo įsitvirtina *ego* struktūroje. Retai kada nukrypstame nuo susikurto tapatumo, nes tada esame pasinėrę į iliuzinio neigimo būseną, patikime, kad tai *tikras* tapatumas. Pasižvalgę po savo pasaulį, dauguma pastebime, kokie riboti šie pasikartojantys vaidmenys.

Žinoma, gerokai lengviau pastebėti draugų ir šeimos narių vaidmenis nei savo. Akivaizdu, kad ta kvaiša Tėvų ir mokytojų asociacijos savanorė prisiima daugiau darbo nei priklauso (o vėliau skundžiasi, kad sunku); aiškiai matyti, kad dabišius kaimynas tik vaidina pavyzdingą šeimos galvą, o iš tiesų turi meilužę. Pastebime ir liežuvautoją, kuris žino viską apie visus (ir tik ieško progos tai pagarsinti). Be to, pažįstame verksnę kaimynę, kuri visada kuo nors skundžiasi (kas nors sugedo ar vyras per mažai uždirbo). Taip pat nesunku pastebėti amžiną optimistą – kompanijos sielą – ar pasienyje susigūžusį nykūną. Kad ir kaip keista, bet kokio sau primesto vaidmens, netgi nuobodaus, apgailėtino, skurdaus, nykaus, laikomės visą gyvenimą, ir žinome priežastį, kodėl negalime daugiau pasiekti ar praturtėti. Patys nesusivokdami metų metus vaidiname tą patį personažą ir labai retai (jei iš viso pasitaiko) ryžtamės prisiimti naują, nepažįstamą vaidmenį arba peržengti įprastos

saviraiškos ribas. Gyvendami mitinėje realybėje, kurioje reikia gintis, ką nors sunaikinti ar uždaryti, ir slėpdami unikalius ir įdomius savo bruožus, išsižadame teisės patirti aistrą ir ramybę. Siekdami tobulo gyvenimo, tobulo vaidmens, tobulos personos, niekada nepatirsime gyvenimo pilnatvės – net jeigu šiuos idealus įgyvendintume, – juk nesame tik *ego* idealą atitinkantis savybių rinkinys. Jeigu stengsimės parodyti tik tuos savęs aspektus, kurie, mūsų manymu, užtikrina kitų palankumą, užgniaušime kai kuriuos vertingiausius ir įdomiausius savo bruožus ir visą gyvenimą vaidinsime tą pačią seną dramą.

Ieškant saugumo ir patikimumo, mažėja saviraiškos priemonių ir galimybių. Rytoj būsime tokie, kokie buvome vakar, nes rinksimės tik tuos vidinius išteklius ir elgesio modelius, kurių nesidrovime kitiems parodyti. Uždarę vidinius demonus, bijosime jų klastos, be to, negalėsime atskleisti ir kompetentingos, galingos, sėkmingos, patrauklios, žavios ir protingos savo asmenybės dalies. Daugiausia dėl šios priežasties ir jaučiame nuobodulį, kuris persmelkia ne vieną gyvenimo sritį.

Kai kuriuos savo bruožus atskirdami nuo savęs, slopiname savo spontaniškumą, aistrą, kūrybingumą. O žmogus įdomus tuo, kad slaptumoje laiko gausybę savo kūrybingumo ir galios išteklių, kurie trokšta išsiveržti iš šešėlio ir įsilieti į visumą. Turime didžiulę atsargą nuostabių jausmų, laukiančių progos jaudinti kūną potyriais, kurie pakylėtų sielą į aukštesnį laimės

ir džiaugsmo lygmenį. O pamiršę savastį ir atsiribojęnuo jos vidinėmis kliūtimis, emocijų stabdžiais, beribio savo potencialo neatskleisime.

Jeigu trokštame susigrąžinti įkvėpimą kurioje nors gyvenimo srityje, reikia tik pasižvalgyti, kokių šešėlio aspektų ir realijų iki šiol nenorėjome pastebėti, rasti saugų ir tinkamą būdą jiems pasireikšti ir vėl juos pakviesti į sceną. Turime ryžtis pažvelgti į visus žmonijos veidus, antraip nuo scenos nustumti ir uždaryti personažai tykiai užvaldys slaptą mūsų pasaulį. O perprasti ir branginti mūsų vienovę bei savitumą gali tik necenzūruota savastis. Tad kiekvienam personažui reikia rasti tinkamą vietą – tik taip užbaigsime vidinį karą.

SUSIDRAUGAUKIME SU ŠEŠĖLIU

Kad suvoktume šešėlio svarbą, pamėginkime įsivaizduoti pasakojimą be konflikto arba herojų, kurio taip ir neiššaukė į dvikovą lygiavertis priešas. Jei piktasis nepastotų herojui kelio, joks herojus neegzistuotų. Tad, jei Rytų posakis „nusidėjėlis ir šventasis tik keičiasi vaidmenimis“ teisingas, aukštosios ir žemosios mūsų prigimties priešprieša sukuria įtampą, kuri yra ne kas kita, o žmonijos evoliucijos varomoji jėga. Gyvenimui tinka tas pats principas, kaip ir gerai literatūrai: *herojai jėga turėtų tik prilygti savo priešams.* O evoliucijos dramoje šešėlis yra pats įdomiausias veikėjas. Jis pavojingas tik uždarytas ir

tramdomas tamsoje. Tik tada jis gali pakišti koją, niekais paversti dietą, sugadinti santykius ir sužlugdyti svajones. Tačiau, jei šešėliniai personažai taps vientisos savasties dalimis – galingomis ir spalvingomis gerosiomis jėgomis, – jie padovanos daug vertingos patirties, padės sukurti nuoširdžius santykius, kasdienybę pripildys juoko ir saviraiškos galimybių. Mūšio su savo tamsa niekada nelaimėsime neapkęsdami savęs ar save slopindami: tamsa tamsos nenugali. Reikia pamilti vidinę tamsą ir su ja susitaikyti – tada ją suprasime, o paskui ją transcenduosime. Sun Tzu garsioje knygoje *Karo menas* sako: „kad pažintum savo priešą, pats sau turi būti priešu." O mūsų priešas yra mus trikdantis impulsas, kurio nesuvokiame. Kol neigsime, slopinsime slaptus savo potraukius ar menkinsime jų svarbą, kol laikysime juos žemaisiais, nepriimtinais, tol nepažinsime jų išminties. O ieškodami šešėlio lobių ir priimdami jo dovanas, griaunamąją jo galią paversime sau naudinga jėga. Negana to, savo pavyzdžiu padėsime ir kitiems išsigydyti tas sielos dalis, kurios neatitinka visuomenės primetamo scenarijaus ir *ego* idealo.

Galime tapti šventi viduje slypintiems nusidėjėliams suteikdami saviraiškos laisvę, – ne toleruodami netinkamą elgesį, o šešėliniu potraukiu ar savybe pasinaudodami kaip priemone palaikyti savo ar visuomenės vienovę. Kuo laisviau galėsime išreikšti tamsiuosius savo potraukius, tuo mažiau reikės bijoti aklinos jų tamsos. Galbūt dabar sunku suprasti, kaip įmanoma pasinaudoti grėsmingu ar nepriimtinu savo bruožu, bet

pažadu: šioje kelionėje paaiškės, kad kiekviena savybė, jausmas ir potyris gali būti naudingas.

Geriausiai seksis įgyvendinti savo galimybes, kai šešėlyje suieškosime kadaise ten paliktas sielos dalis. Susidraugavę su šešėliu, jame rasime Dievo žemėlapį, kuris, jei teisingai suprasime jo ženklus ir jų laikysimės, padės atrasti tikrąjį savo pasaulį. Čia sutiksime savus žmones ir atliksime mums skirtas užduotis. Apkabink savo žvėrį, ir išeisi į laisvę. Regėsi visą savo didybę. Tada vidinis pasaulis bus turtingesnis ir prasmingesnis, o išoriniame pasaulyje patirsi daugiau džiaugsmo. Tada mėgausiesi visuma ir nesigrauši dėl netobulo aš, kuris, šiaip ar taip, tėra tik dūmas ar atspindys veidrodyje. Kodėl tik dūmas ar atspindys veidrodyje? Todėl, kad personai atrinkome tik priimtinus savo bruožus, o kitus – svarbiausius, produktyviausius ir spalvingiausius – palikome.

ŠEŠĖLIO KAUKĖ

Atskleidę savo sielos dalis, kurias įpratome gniaužti, suvoksime, kodėl tam tikrose srityse laisvai save išreiškiame, o kitose elgiamės kaip robotai. Baimė spiria dėvėti nesuskaičiuojamą daugybę kaukių, dangstytis ir susikurti personą, tarkime, drabužį, kuris paslepia viską, kas iš tiesų esame. Nepailsdami glaistome savo fasadą, kad tik niekas neįžvelgtų gėdingų minčių, troškimų, impulsų ir praeities. Šį rūbą, kaukę verčia dėvė-

ti viešumoje ne kas kitas, o šešėlis. Ar būsime draugijos siela, ar ilsėsimės atsiskyrę nuo pasaulio, vienumoje? Ar be atvangos dirbsime, trokšdami pasiekti daugiau už kitus, ar ištisas valandas drybsosime priešais televizorių ir internete naršysime pašnekesių svetaines? Persona neatsirado atsitiktinai: ji buvo sukurta pačioms nemėgstamiausioms mūsų sielos dalims uždengti ir kompensuoti, mūsų manymu, didžiausiems trūkumams.

Ši apgaulinga savastis turi tik vieną tikslą: paslėpti visas nemėgstamas ir nepriimtinas sielos dalis. Jeigu vaikystėje sužeidė impulsyvūs tėvai, galbūt išsijuosę kuriame ramaus ir santūraus žmogaus savivaizdį. Jei kentėjome nuo mokymosi sutrikimų, galbūt stengiamės spinduliuoti meilę ir šilumą, kad tik niekas nepastebėtų to, ką laikome savo negalia. Už stropaus, nepriekaištingos išvaizdos ir puikių manierų darbuotojo personos gali slėptis vaikystės gėda, kad buvai auginamas socialiai remtinos mamos. Tokį savivaizdį surenkame iš įžeistų, sutrikdytų ir įskaudintų savo sielos dalių. Nors kurį laiką jis padeda apgauti kitus ir save, galų gale vis tiek išvysime tą žaizdą, kuriai uždengti susikūrėme kaukę.

Kad šios ydingos savasties niekas neaptiktų ir neatskleistų, gudriai laviname savybes, priešingas toms, kurias stengiamės paslėpti. Taip kompensuojame nepriimtinas savo sielos dalis, tikėdamiesi, kad niekas jų nesuuos ir daugiau nepatirsime su jomis susijusių neigiamų jausmų. Nesaugumo jausmo kamuojamas žmogus galbūt „dėvi“ arogantišką, visažinę personą,

visiems skelbiančią, kad jis pasitiki savimi. Tas, kuris siekia žymių žmonių draugijos arba mėgsta girtis savo laimėjimais, galimas dalykas, jaučiasi nevykėlis ir nori atrodyti šaunesnis nei yra. O žmogus, kuris jaučiasi silpnas, veikiausiai rinksis darbą ar partnerį, kurie padėtų atrodyti stipresniam.

Persona mus įtikina, kad visiškai save pažįstame: esame tas žmogus, kurį matome veidrodyje ir vaizduotėje. Tačiau pradėję pasakoti istoriją „Tai esu aš", užtrenkiame duris kitoms galimybėms. Taip prarandame teisę rinktis, nes negalime nukrypti nuo savo vaidmens, ir mus užvaldo pačių kūrinys – nuspėjama persona. Tada beribio savo potencialo jau nebematome. Tik nustoję apsimetinėti, – tada nereikės slėpti ir kompensuoti savo trūkumų ar pranašumų, – galėsime laisvai išreikšti tikrąją savastį ir daryti sprendimus, leidžiančius susikurti tokį gyvenimą, kokio iš tiesų trokštame. Nuslūgus iliuzijų transui, – kai nebesuksime galvos, kaip visiems įtikti, ką pamanys kiti ar kaip aš atrodau, – galėsime atsiverti ir pasinaudoti galimybėmis, kurios būtų dingusios, jei toliau būtume vaidinę savo dramą ar dangstęsi kauke.

Visomis išgalėmis stengiamės būti ne savimi, atitikti *ego* idealą. Siekiame būti geresni, stipresni, tvirtesni ir saugesni. Tada nejučia imame įrodinėti pasauliui, kad savo pranašumais išsiskiriame iš minios, arba stengiamės su ja susilieti, kad niekam nekristume į akis. Kabinamės nagais į personą, kuri, mūsų manymu, padės įgyti trokštamą pripažinimą arba atleis už tai, kad slepiame žiburį po puodu ir neįgyvendiname savo

svajonių. Sąmoningai ir nesąmoningai elgiamės taip, kad kitiems padarytume tam tikrą įspūdį, kuriuo, mūsų manymu, galėtume laimėti meilę, pagarbą, gailestį. Taip elgiamės, kol įgriūva sienos.

Amanda labai graužėsi metusi studijas koledže ir baisiai gėdijosi, kad dauguma giminaičių iš mamos pusės – klystkeliais nuėję prasčiokai. Todėl ji didžiulėmis pastangomis lipdė personą, kad paslėptų savo gėdą ir pelnytų pripažinimą tų, kuriuos gerbė. Ji įsitaisė mokslo įstaigoje ir įgijo protingos, paslaugios ir nepakeičiamos darbuotojos reputaciją, tačiau, kad ir kiek ji rausdavosi po knygas ir triūsdavo, dažniausiai vakarais jausdavosi „nepakankamai kompetentinga". Trokšdama kompetencijos, ji nusprendė grįžti į koledžą ir tikėjosi, kad įgijusi laipsnį iš bemokslės gatvės mergiotės pavirs rafinuota, išprususia moterimi.

Vieną vakarą ji atėjo į psichologijos paskaitą, kuri nepaprastai pamalonindavo jos profesinę personą. Čia ji didžiavosi savimi, nes pelnė pažangios studentės reputaciją. Tačiau dėstytojui paskelbus savaitės užduotį, Amanda susigūžė gėdos šešėlyje. Visa nustėro išgirdusi, kad reikės sudaryti labai detalų savo genealoginį medį, nurodant visų šeimos narių išsilavinimą ir profesiją. Atlikdama užduotį – genealoginiame medyje žymėdama nuo narkotikų priklausomus, neturtingus ir neišsilavinusius šeimos narius – ji akis į akį susidūrė su savo graužatimi ir gėda dėl prastos šeimos reputacijos. Menkavertiškumo jausmas staiga taip išaugo, kad jokia per-

sona negalėjo jo uždengti. Vėliau tą savaitę ji perskaitė savo pranešimą, peržvelgė išsamų genealoginį medį ir, užuot pasidžiaugusi gerai atliktu darbu, nukaito iš gėdos. Tiek metų bėgusi nuo šešėlio ir jį dangsčiusi, persona palūžo nuo vienos užduoties.

Kai kurie iš mūsų dar jaunystėje suvokiame, kad, kaip Amanda, stengiamės būti tuo, kas nesame. Užuot buvę savimi, norime supanašėti su kokiu nors žmogumi, todėl nejučia perimame jo fasadą, nesuvokdami, kad matome tik netikrą savastį. Šiaip ar taip, kelyje į laisvę, saugumą ir autentiškumą būtina pripažinti, kad nešiojame iš esmės tą pačią kaukę, kurią užsidėjome prieš 20, 30 ar net 40 metų. Ir dabar autentišką savastį, rėkiančią, kad ją pagaliau pastebėtume, rūpestingai slepia kaukė – netikra savastis dengia tikrąją.

Įsivaizduok: kai buvai mažas, močiutė tau padovanojo, tarkime, stebuklingą pinigėlį. Kad jį išsaugotum, kažkur paslėpei, o paskui negalėjai rasti. Ar po kelių dešimtmečių galėtum prisiminti, kur jį nukišai? Ar dar prisimintum, kad iš viso jį paslėpei? Tas pats pasakytina ir apie tikrąją savastį. Tiek metų ją slėpęs, jau užmiršai, kad kadaise ji tau buvo svarbiausias dalykas.

Žmonių pasirinkti fasadai labai įvairūs: jie priklauso nuo kilmės, tėvų, aplinkos ar vertybių, o šiuo metu labiausiai paplitusios kaukės niekuo nesiskiria nuo nešiotų prieš šimtmetį. Ir šiandien pastebime tik šiek tiek patobulintą gundytoją, dabišių, draugijos sielą, amžiną optimistą, „kietuolį“, kankinį, gerą mergaitę, gerą berniuką, šaunų vaikiną, smurtautoją,

chuliganą, gyvatę, intelektualą, gelbėtoją, verksnį, pokštininką, vienišių, auką ir perfekcionistą. Tai šiuolaikinės senųjų, pasikartojančių archetipų versijos. Bėda ta, kad dangstydamiesi kaukėmis, personomis nematome tikrojo savęs ir savo galimybių, o kompensuodami savo tamsą, nejučia prarandame tikrąsias savo galias, svajones ir kūrybos kibirkštį.

SLAPTO GYVENIMO ATSKLEIDIMAS

Kai turime paslapčių, šešėlis klesti. Tą akimirką, kai už durų paliekame vieną ar kelias savo sielos dalis, slaptasis pasaulis sujunda. Dvylikos žingsnių programos taiko tokį posakį: „Susergi nuo savo paslapčių." Iš ilgametės darbo su žmonėmis patirties galiu pasakyti, kad tai tiesa. Tačiau slapto gyvenimo nėra ko gėdytis, juk dauguma jį turime, kaip ir viešąjį. Pasauliui rodome viešą personą, o savo slaptybių niekam neatskleidžiame. Paslapčių pasaulį susikūrėme gėdingiausioms savo realijoms saugoti. Tai gali būti gyvenimo sritis, kurią drovimės atskleisti, arba elgesys, kuris, mūsų manymu, nepatiks artimiesiems. O gal tai koks nors mūsų valiai nepasiduodantis gyvenimo aspektas: įprotis ar žalingas potraukis, arba iliuzija, kad bijome kalbėti viešumoje. Stengiamės nuslėpti bet kokį prie kaukės nederantį elgesį. Nors vakare rėkiame ant savo vaikų, dieną esame malonūs ir dėmesingi kiekvienam sutiktajam. Namie ištisas valandas žiūrime tuščias televizijos laidas

ir žaidžiame kompiuteriu, o kolegų akyse dedamės tikrais intelektualais. Slapta svetimaujame, tačiau stengiamės išlaikyti santykius su pastoviu partneriu; gyvename iš tėvų pinigų, bet viešumoje didžiuojamės profesine sėkme.

Viduje laikoma gėda verčia apsimetinėti, ir galų gale virsta elgesiu, apnuoginančiu tas gyvenimo realijas, kurias stengėmės slėpti. Dieną naktį tramdome slaptus potraukius, tačiau kiekvieną akimirką mūsų savigarba gali subliukšti. Slepiamas nesąžiningas elgesys – suklastoti čekiai ar slepiami mokesčiai – vis tiek kartą iškils aikštėn. O dangstomas vienišumo jausmas gali prasiveržti nakties tyloje kaip nenugalimas potraukis užpildyti vidinę tuštumą saldumynais, alkoholiu ar raminamaisiais. Įniršis, kurį užgniaužėme prieš keletą dešimtmečių, galbūt dabar verčia pykti ant vaikų ar bartis su sutuoktiniu, o potraukis prie nepatikimų ir šiurkščių partnerių veikiausiai atsirado iš pasidygėjimo savo tėvo palaidumu. Galimas dalykas, kad jaunystėje sutrikdytas seksualumas dabar žadina pornografijos ir nesaugaus sekso geismą. Kad išsilaisvintume iš nevaldomų kompulsijų, kurios verčia slapstytis, turime ieškoti tinkamų būdų išreikšti slopinamus polinkius, – tik taip išsivaduosime nuo elgesio, kuriuo patys sau griauname gyvenimą.

Matju vadovavo prestižiniam medicinos universitetui. Jį gerbė kolegos, jis turėjo mylimą žmoną ir tris sveikus vaikus. Nors aplinkiniams jis atrodė tikras laimės kūdikis, tačiau pats bodėjosi savo protu ir šlove. Kartą vėlai vakare grįžęs iš darbo Matju įsijungė televizorių. Susižavėjęs viena filmo aktore jis

nusprendė paieškoti jos internete. Naršydamas viename pornografiniame puslapyje paspaudė ant vietinio striptizo klubo reklamos. Vaizdai jį labai sujaudino. Įsiaudrinusi vaizduotė pakišo mintį užsukti į klubą per artimiausią išeiginę. Truputį jaudindamasis ir būgštaudamas jis planavo būsimą nuotykį: klubas yra kitoje miesto pusėje, tad užsidės beisbolo kepuraitę ir ten nusigaus, nekrisdamas pažįstamiems į akis.

Netrukus Matju tapo nuolatiniu klubo lankytoju. Jį nejučia apžavėjo viena šokėja ir jis ėmė su ja susitikinėti. Klimpdamas į šią avantiūrą, žmonai regzdavo vis painesnes istorijas. Ėmė važinėti į konferencijas kuo toliau nuo namų, kad visą savaitgalį niekieno nepastebėtas galėtų mėgautis nederamu malonumu. Seksas su žmona retėjo ir vis mažiau jaudino, o nuotykių troškimas augo ir vertė vis daugiau rizikuoti. Matju netgi ėmė nuolat pirkinėti meilužei erotiškus apatinius ir kitokius sekso reikmenis, kad ji kaitintų jo aistrą.

Vieną savaitgalį Matju žmona Marija paėmė jo mašiną, kad nuvežtų vaikus į teniso treniruotę, ir atidariusi daiktadėžę pastebėjo dar nematytą vaistinėlę. Nuvežusi vaikus ji sustojo automobilių aikštelėje ir – lyg nejučiomis – vaistinėlę atidarė. Ir apstulbo dėžutėje radusi sukimštus apatinius, prezervatyvus ir visokius sekso žaisliukus. Norėdama sužinoti, kiek pažengė vyro neištikimybės istorija, ji ėmė tikrinti jo kreditinės kortelės ir mobiliojo telefono sąskaitas, žiūrinėjo jo lankomus interneto puslapius. Kelias savaites stebėjusi vyro elgesį, ji suprato, į kokį slaptą gyvenimą jis pasinėręs: striptizo klubai,

pasimatymai, gausybė vienos nakties nuotykių. Keletą savaičių Marija tyliai kentėjo, bet paskui ryžosi atskleisti Matju savo atradimą. O jis, slaptam romanui staiga iškilus aikštėn, neturėjo kur akių dėti ir buvo priverstas susidurti su nepatenkintais savo geismais, kurie atvėrė prarają tarp viešos jo personos ir slapto pasaulio. Apsiraminęs ir aiškiai suvokęs savo elgesio padarinius, jis pats apstulbo, kad šešėlis jį pastūmėjo į tokią avantiūrą, kuri anksčiau jam atrodė neįmanoma. Kaip ir daugeliui nuo sekso priklausomų žmonių, Matju reikėjo pagalbos, ir netrukus jis suprato, kad iš tiesų jis troško ne sekso, o dėmesio, įvertinimo, džiaugsmo. Jei būtų laiku supratęs ir pripažinęs slaptus savo poreikius, būtų ieškojęs tinkamų priemonių jiems patenkinti ir būtų išvengęs šios sumaišties. Deja, pavergtas šešėlio, jis prarado šeimą ir garbę.

Jau daug metų savo seminaruose dažnai girdžiu panašias istorijas. Žmonės nejučia pasielgia prieš savo valią. Svarbu suvokti, kad jei šešėlinę realybę, savo potraukius ir užgniaužtus jausmus paliksime likimo valiai, jie mūsų nepaliks. Mano bičiulis dr. Charlesas Richardas filme *Šešėlio efektas* sako: „Ignoruojamas šešėlis, kaip ir rūsyje užrakintas žmogus, visais įmanomais būdais mėgina mus prisišaukti.“ Jeigu geruoju jo neišlaisviname, išsiveržęs per sienas, jis atsigręžia prieš mus, o tada savo kailiu patiriame vadinamąjį Šešėlio efektą. Atstumtosios sielos dalys ima gyventi savarankiškai. Užuot laikę jas uždarytas tamsoje ir gniaužę kaltės bei gėdos jausmus, atverkime duris, ir iš paslapčių pasaulio išeikime į tikrąjį savo pasaulį.



Kai drovimės savo tamsą išreikšti saugiais būdais – ar jos nepripažįstame, – ji stiprėja ir tampa galinga jėga, pavojinga mums ir aplinkiniams. Kuo stipriau gniaužiame mums nepriimtinus savo asmenybės aspektus, tuo klastingiau jie iškyla aikštėn. Jei slopinama tamsa nejučia išsiveržė į dienos šviesą netikėtu elgesiu, vadinasi, patyrėme šešėlio efektą. Tai atsitinka, kai vidinė tamsa ištrūksta iš nelaisvės dėl kokių nors išorinių aplinkybių, o tada akis į akį susiduriame su savo bruožais, elgesiu ir jausmais, kurie vyravo slaptame mūsų pasaulyje. Šešėlio protrūkio neįmanoma numatyti. Daugelis visomis išgalėmis stengiamės jo išvengti. Jį perpratę galime įminti savinaikos mįslę.

ŠEŠĖLIO EFEKTAS



Įsivaizduok, kad kiekviena savybė, emocija, nederama mintis, kurias stengiesi nuslėpti, ignoruoti ar paneigti, yra po vandeniu laikomas kamuolys. Šitaip laikai savanaudiškumą, pyktį, norą visiems įtikti, menkavertiškumo jausmą, kvailumą, pasipūtimą ir kitas ydas. Tačiau anksčiau ar vėliau išsenka jėgos. Jaunas pajėgi išlaikyti daugybę kamuolių: tada įmanoma užgniaužti daug nepageidaujamų savybių. Tačiau pailsus, nusiminus, susirgus, nusivylus savimi, palūžus gynybai, sutelkus visą dėmesį į šeimą ar didžiulį tikslą ar tiesiog per daug išgėrus, – staiga pūkšt! Tu ar tavo pažįstamas pasielgia neapgal-

votai, ir vienas iš panardintų kamuolių iššoka iš vandens tau į veidą. Tai šešėlio efektas.

Kas yra agresyvus vairavimas? Argi ne užgniaužto pykčio kamuolys, besiveržiantis į paviršių? Žiniasklaida nepaliauja apie tai kalbėti. Krikščioniškų filmų režisierius nejučia prisigeria ir įniršęs keikia žydus. Radijo žurnalistui, pelniusiam gero pašnekovo reputaciją, staiga išsprūsta rasistinis komentaras ir sužlugdo karjerą bei gerą vardą. Jauna ambicinga mokytoja dėl intymių santykių su keturiolikmečiu netenka darbo. Turtinga kino žvaigždė pagaunama už rankos vagiliaujanti parduotuvėje. Visi užgniaužti potraukiai ir geismai, kuriuos stengiamės suvaldyti, yra tiksinčios bombos.

Negana to, šešėlis gali pratrūkti, kai mažiausiai to tikimės: žongliruojant finansinės sėkmės viršūnėje ar mezgantis romanui su geidžiamu partneriu, likus kelioms dienoms iki pensijos ar baigiant susitarti dėl svarbaus sandorio, kuris visiškai pakeistų gyvenimą. Tokiu metu mes patys sąmoningai ar nesąmoningai sužlugdome savo sėkmę: paslydus pasąmonės tamsoje, sudūžta keleto metų darbo rezultatai. Kiekviena savinaikos forma yra ne kas kita, o pasąmonės užkaboriuose slepiamos gėdos manifestacija. Realybė, kurios drovimės, gėdijamės ar bijomės stokodami išminties, drąsos ar pinigų, išsiveržia į dienos šviesą, kad susigrąžintume ir priimtume prarastą savastį ir pasiektume skaidrios vienovės būseną.

Tai įvyks tik tada, kai slapta savinaika iškils aikštėn, kai nešališkomis akimis išvysime, kaip kenkiame sau bei aplin-

kiniams ir pasiryšime keistis. Tik tada, kai iš mokyklos grįžę vaikai ras atjungtą elektrą ir pasakysi sau, kad gana valkatauti. Tik pabudę areštinėje suvoksime, kad gerokai įklimpome į alkoholizmą. Tik tada pripažinsime, kad pernelyg išlaidaujame, kai per vakarienę su draugais padavėjas praneš naujieną apie ištuštėjusią kreditinės kortelės sąskaitą. Kol niekas nepagriebs už rankos, kišamos į įmonės išlaidų sąskaitą, tol nesuvoksime, kad neturime teisės gauti pašalpą. Apgaudinėsime save, kad gerai dirbame ir laikomės teisingos dietos, kol gausime metinį įvertinimą ir užlipsime ant svarstyklių. Šešėlio efektas aiškiai nurodo, kad mūsų vidinis pasaulis pavojingai išsiderino. Tačiau šis praregėjimas, kad ir koks skaudus, gali pradėti vidinės evoliucijos procesą. Išvydę savo šešėlį ir prieš savo valią parodę jį mums svarbiems žmonėms, nusiimsime rožinius akinius ir, tikiuosi, pasiryšime pasikeisti.

Jei galėtume pamatyti tikrąjį save, būtų lengviau. Deja, negalime ir nejučia imame vaidinti dramą „Net nedrįsk pastebėti, kad meluoju". Pirmiausia meluojame sau. Jeigu gerai pažintume savo potraukius – jeigu suvoktume svarbią savanaudiškumo, neapykantos, šykštumo ir netolerancijos žinią, – šiems jausmams atvertume duris tarsi geriausiems draugams. O jeigu šešėlio išsižadame ir iš baimės negirdime svarbaus jo įspėjimo, neabejotinai kaip nors suklupsime ir yla išlįs iš maišo. Tačiau, išgirdę šį beldimą į duris, arba, tiksliau, gavę smūgį į galvą, patirsime ne tik didelį sielvartą, bet ir vieną svarbiausių lūžių gyvenime.

Kad išvengtume šešėlio žalos, kasdien reikia įvertinti savo elgesį: galbūt sau ir savo šeimai užtraukiame gėdą, nepagarbą, rizikuojame sunkiai susirgti ar susigadinti reputaciją. Reikia pabusti ir, jeigu turime paslapčių pasaulį ar jį neigiame, – tai pripažinti. Būtina įsisąmoninti nuo kitų slepiamus įpročius ar savybes. Jeigu bijome, kad šeimos nariai, bendradarbiai neperžiūrėtų mūsų elektroninio pašto, mūsų lankomų interneto puslapių, neperskaitytų nešvarių ar pernelyg kritinių minčių, turime tuo susirūpinti. Neigimas – tai klastūnas, puoselėjantis paslapčių pasaulį ir užrišantis mums akis, kad nepastebėtume savo ydų.

Kad susitaikytume su savo šešėliu ir apsisaugotume nuo pražūtingo jo poveikio, reikia giliau pažinti savo žmogiškumą ir įžvelgti tai, kas slypi už trokštamo savivaizdžio. Sąžiningai pripažinę, kad žmogaus elgesį persmelkia veidmainystė, suvokiame esminę tiesą: visas savo esybės dalis reikia pastebėti, išgirsti ir pamilti, nes kiekviena iš jų yra mūsų protui nesuvokiama Dievo dovana; o kiekvieną jausmą būtina tinkamai išreikšti. Ištraukti iš tamsos į dienos šviesą, jie padės mums tinkamai bendrauti, gerai jaustis ir įgyvendinti savo galimybes.

Šešėlis sugriauna rūpestingai sukurtą personą, kad galėtume sukurti ką nors kita. Savinaika iš esmės išreiškia aukštesnės savasties nenorą vaidinti prisiimtą vaidmenį. Geriausia noriai pripažinti išsižadėtą savo realybę, o jeigu nagais kabinsimės į personą, nuopuolis gali būti sunkesnis ir skaudesnis. Tai

rodo daug pavyzdžių. „Amerikiečių muškietininkė“ Britney Spears, nešiojusi geros mergaitės kaukę, dabar klimpsta į savinaiką ir garsėja nepadorumu. Taip pat golfo žvaigždė Tigeris Woodsas, buvęs nepriekaištingo elgesio čempionas, paslydo ir nusirito iki skandalo. Kai personos kaukė ima pernelyg spausti ir gniaužti kvapą, ji pati suplyšta, kad galėtų vėl atsinaujinti. Žmonijos istorijoje yra begalė ryškių šešėlio efekto pavyzdžių. Vis dėlto išgirdę paviešintas menkas kitų ydas, linguojame galvas ir stebimės nedoru elgesiu. Tai vadiname doroviniu nuopuoliu, bet argi tai nuopuolis? Ar dora nėra tik gera vaidyba ir gebėjimas nuo artimųjų slėpti savo tamsą?

ŠEŠĖLIO ATSKLEIDIMAS

Jeigu neduoda ramybės kokie nors kitų žmonių šešėlio aspektai, vadinasi, jie atspindi mūsų šešėlį. Įprasta manyti, kad savęs nematome be veidrodžio, tačiau tai tik iš dalies teisinga. Iš tiesų atkreipdami dėmesį į tai, kokius kitų bruožus pastebime, *galime* pamatyti tikrovišką savo paveikslą. Savo bruožus, kurių nepripažįstame, projektuojame į kitus. Tai nėra blogai. Visi nuolat tai darome. Projektavimas yra nevalingas *ego* gynybos mechanizmas: nepageidautinus savo bruožus priskiriame kam nors kitam. Motinoms, vaikams, draugams ar, dar geriau, niekada nesutiktai įžymybei. Viskas, kuo kaltiname kitus, yra išsižadėtos ir atmestos mūsų esybės dalys. Projektuojant

atrodo, kad matome kitą žmogų, bet iš tiesų regime slaptą savęs aspektą. Tie, į kuriuos projektuojame save, nešiojasi mūsų išsižadėtą tamsą ir taip pat nepripažintos mūsų šviesos spindulius. Bijodami savo menkumo ir kartu savo didybės, viso to nesąmoningai išsižadame ir tai priskiriame kitiems.

Projektavimo poveikį jau patyrei tūkstančius kartų. Įžengęs į kambarį, staiga susižavi kokia nors moterimi. Ją užkalbini ir sužinai, kad jos mėgstami ir nemėgstami dalykai neatitinka tavo vertybių. Tada staiga pasirodo, kad ta moteris tavo akyse pasikeitė: vadinasi, nustojai projektuoti ir pamatei ją visiškai kitaip. O jeigu vėliau ji paminėtų, kad gali parūpinti bilietus į varžybas, kurias trokšti pamatyti, ar kad pažįsta žmogų, kuris padėtų tau įgyvendinti sumanymą, vėl žvelgtum į ją palankiai ir ji galbūt pasirodytų įdomesnė. Tada jūsų pokalbis vėl pagyvėja, bet po akimirkos ji ima berti vardus ir staiga pasirodo panaši į pagyrūną tavo uošvį – vėl pajunti pasidygėjimą ja. Iš tiesų ta moteris nepasikeitė, o kito tik tavo suvokimas. Tai yra projektavimas. Supratus šį reiškinį, paaiškėja, kodėl vieną minutę kokį nors žmogų mėgstame, bet kitą minutę galime juo visiškai pasibodėti.

Nepripažintą savo tamsą nuolat regime aplinkiniuose, tarsi ekranuose. Motina gali atskleisti tavo nuolankumą, tėvas – tavo godumą, vyras – tavo tingumą, o politikai – tavo teisumą. Projektuodami sakome: „Ji tokia savanaudė." „Jis mato tik save." „Koks idiotas. Tikras nevykėlis." Projektavimu galima paaiškinti, kodėl penki tuose pačiuose namuose augę broliai ir

seserys prisimena skirtingus dalykus apie tėvus ir kiekvienas apibūdina juos savaip.

Dažnai sunku atpažinti netinkamą savo elgesį, nes nuolat jį projektuojame į kitus. Kuo drąsiau baksnojame į kitų klaidas, tuo labiau tikėtina, kad ir patys taip elgiamės. Populiaraus restorano barmenas A. J. po darbo važiuoja namo, svajodamas apie ramų vakarą su žmona ir vaikais. Staiga užnugaryje pasigirsta grėsminga policijos automobilio sirena. Pasukęs į kelkraštį, jis svarsto, kuo galėjo nusižengti, bet niekas neateina į galvą. Jis atidaro langą, o inspektorius paprašo parodyti vairuotojo pažymėjimą.

A. J. jį paduoda, o pareigūnas, palinkęs artyn, klausia:

– Vaikine, ar gėrėte?

A. J. atsako:

– Ne, pone, aš iš darbo.

– Jaunuoli, matau, kad esate išgėręs, ir būtų geriausia, jei prisipažintumėte. Gal po darbo dar kur nors užsukote? – sarkastiškai teiraujasi pareigūnas.

A. J. susijaudinęs pasiteisina:

– Ne, pone, aš negėriau. Iš tiesų šią popietę aptarnavau jus, atnešiau jums gėrimų.

Sumišęs pareigūnas atiduoda A. J. vairuotojo pažymėjimą, įlipa į savo automobilį ir nurūksta. Tai puikus projektavimo pavyzdys. Pareigūnas, truputį apsvaigęs ir galbūt pasijutęs kaltas dėl to, kad išgėrė alkoholio darbo metu, po „pertraukėlės" grįžęs prie darbo, nejučia ėmė ieškoti savęs.

Galime nepastebėti savo realijų, kurių vengiame, tačiau jos vis tiek egzistuoja kaip mūsų energijos lauko dalis. Mūsų slepiamas elgesys ar jausmai anksčiau ar vėliau išryškės kokiame nors ekrane, tada kieno nors akivaizdoje patirsime emocinę iškrovą. Įsivaizduok, kad krūtinėje turi šimtą elektros lizdų. Kiekvienas lizdas yra tam tikra tavo savybė. Įsisąmonintos ir pripažintos savybės yra saugiai uždengti lizdai – iš jų elektra negali nutekėti. Tačiau nepriimtini ar nepripažinti tavo bruožai yra pavojingai atviri. Jie reaguoja į kiekvieną tavojo aš atspindį.

Pateiksiu kitą pavyzdį. Draugavau su vyru, kuris man atrodė apkūnokas. Pabendravusi su juo keletą mėnesių, pastebėjau, kad visur jam kliūva antsvorio turintys, pilvoti vyrai. Kartą mudviem susiruošus į romantišką kelionę, oro uoste jis parodė pirštu į visiškai nepažįstamą vyrą ir pasakė: „Koks apsileidėlis. Kodėl jis taip nesirūpina savimi?“

Tada jau nebegalėjau tylėti ir sutelkusi drąsą pasakiau, kad jis savo rūpestį dėl antsvorio projektuoja į visokius niekuo dėtus nepažįstamus storulius. Pasiūliau jam, užuot baksnojus pirštu, nekreipti į tuos vyrus dėmesio. Tada pamaniau, kad jis suklups lipdamas nuo eskalatoriaus – jo mina buvo tokia, tarsi pirmą kartą būtų pastebėjęs atsikišusį savo pilvą. Jo veidas ištįso supratus, kad pats nešioja 25 svarus nepageidaujamo antsvorio. Sumišęs jis nedrąsiai paklausė, ar irgi atrodo taip, kaip tie vyrai. Nenorėdama sugadinti savaitgalio, pamelavau, pasakiau, kad galbūt jis neatrodo taip prastai, ir paaiškinau,

kad visada mudviem kur nors išėjus jis, užuot kreipęs dėmesį į kitus dalykus, visada pastebi storulius, o tai atskleidžia jo norą pakeisti savo kūną ir išvaizdą.

Jis būtų galėjęs pastebėti gausybę kitokių bruožų, pavyzdžiui, plaukus, šypseną, gražias akis ar didelę nosį. Tačiau jam į akis krisdavo tik vyrų pilvai. Mūsų projekcijos visada mus šokiruoja. Kritikuodami kitus nepagalvojame, kad kalbame apie save. Tačiau suvokę, į ką rodome pirštu, galime peržengti ribotą savo suvokimą ir atsikratyti polinkio kitus smerkti. Reikia prisiminti posakį: „Kuo kitus tepi, tuo pats kvepi."

Jeigu neigiame savo pyktį ar jis mus trikdo, nejučia ieškome pikčiurnų ir randame. Jeigu meluojame ar graužiamės dėl savo melo, teisuoliškai piktinamės kitų nesąžiningumu. Prisimenu juokingų akimirkų iš savo patirties, kai žmonės labai piktindavosi išgirdę apie projektavimą ir tai, kad galbūt patys turi ydas, kurias įžvelgia kituose. Ypač man patiko pokalbis su gražia dvidešimtmete lotynų amerikiete, kuri per pertraukėlę priėjusi tvirtino, kad ji tikrai ne tokia kaip jos tėvas, kuris nemėgsta jos draugų. Pasiteiravau, gal ji žinanti, kodėl tėvas nemėgsta jos draugų. Ji atsakė, esą todėl, kad jis rasistas. Ji draugaujanti tik su azijiečiais, o jis jų nemėgstąs. Kai juokais paklausiau, kokios lotynų amerikietės draugauja tik su azijiečiais vyrais, pyktis jos veide išnyko ir ji išlemeno: „Rasistės?" Tą akimirką ji suprato, kad ir pati yra šiokia tokia rasistė, nes vengia lotynų amerikiečių.

Kita moteris pareiškė, kad neturi nieko bendro su valdingu tėvu, kuris jai nuolat priekaištauja. Ji apibūdino jį kaip piktą, veidmainį, priekabų, kritišką ir pan. Paklausta, kaip ji pati per šį pokalbį pasielgė tėvo atžvilgiu, ji suprato, kad atskleidė tokius pat savo bruožus, dėl kurių kritikavo tėvą. Kitą sykį vyras atsistojęs prisipažino neapkentęs netolerantiškų žmonių ir jam atrodydavo, kad tik tokie jį supa darbe ir kaimynystėje. Paskui jo mylimas sūnus, grįžęs iš koledžo, prisipažino, kad yra gėjus. Tada tėvas neslėpė pasidygėjimo. Tik žmonos raminamas jis susivokė, kad yra toks pat netolerantiškas kaip ir tie, kurių nemėgsta. Todėl jis atėjo į Šešėlio proceso pratybas. Kad atpažintume savo projekcijas, reikia drąsos – tai nusižeminimas, vedantis į dvasios ramybę. Turime pripažinti, kad ir patys galime padaryti tai, už ką kritikuojame kitus, ir taip elgiamės.

Projektavimą atskleidžia daug žinomų įvykių. Buvęs Niujorko meras Eliotas Spitzeris visą gyvenimą kovojo su prostitucija, kurią laikė netoleruotina, bet galų gale pats įsivėlė į skandalą su prostitute. Atstovų Rūmų pirmininkas Newtas Grigrichus, pirštu baksnojęs į santuokinę prezidento Billo Clintono neištikimybę ir iniciavęs jo apkaltą, vėliau pagarsėjo savo nesantuokinės meilės nuotykiu. Žymus pamokslininkas pastorius Tedas Haggardas koneveikė homoseksualumą, kol iškilo aikštėn jo homoseksualūs santykiai. O Rushas Limbaughas, savo radijo laidoje atvirai šaipęsis iš narkomanų, vėliau prisipažino, kad yra priklausomas nuo vaistų. Galima rasti tūkstančius pavyzdžių, rodančių, kad žmonės viešai

kritikuoja ir smerkia nederamą elgesį, kuris būdingas jiems patiems. Negi šie žmonės tokiu elgesiu tyčia žlugdo savo gyvenimą ir karjerą ir patys siekia viešo pažeminimo ir gėdos? Ar toks jų tikslas? O gal jie susivokia tik tada, kai jau būna per vėlu, ir labai nusivilia savo elgesiu? Gal posakis „velnias mane sugundė taip pasielgti" nurodo į šešėlio pinkles?

W. Shakespeare'as taikliai pasakė: „Bet ar šis jos nustebimas neturi kartais kitų, labiau apčiuopiamų priemaišų?"[3]

Jei pasijuntame, kad teisuoliškai smerkiame kokią nors savybę, ydą ar jausmą, galime būti tikri, kad jį slepia ir mūsų psichika. Nesunku pastebėti, kad dažniausiai darome tą patį, dėl ko kritikuojame kitus. Elgesys gali būti ir kitoks, tačiau jo motyvai tie patys. Tik kartais savo motyvus sunku atpažinti, nes nesielgiame lygiai taip pat, kaip žmogus, į kurį projektuojame savo elgesį. „Neizoliuotas" bruožas (prisiminkime palyginimą su elektros lizdais) pritraukia žmones ir įvykius, kurie padeda atpažinti išstumtą aspektą, jį priimti ir su juo susitaikyti.

Kai susitaikysime su nepakenčiamais kitų bruožais, jie mūsų nebetrikdys. Galbūt juos pastebėsime, bet jie mūsų nepaveiks. Šie lizdai bus uždengti ir nepavojingi. Tik tada, kai sau meluojame ar nepakenčiame kokios nors savo sielos dalies, kitų elgesys yra mums emociškai pavojingas. Garbus filosofas ir dvasininkas Kenas Wilberis taikliai išryškina šį skirtumą. Pasak jo, jei koks nors žmogus ar aplinkos veiksnys mus *infor-*

[3] *Hamletas*, vertė A.Churginas.

muoja, jeigu tą įvykį priimame tik kaip žinią, tada veikiausiai neprojektuojame. O kai ši žinia mus *paveikia*, „įjungia", priverčia nukreipti rūstybės pirštą, tada, galimas dalykas, tapome savo projektavimo aukomis.

Kol neprisiimsime visų į kitus projektuojamų savo realijų, šie išsižadėti aspektai pasirodys mūsų gyvenime kaip mūsų pačių ar artimų žmonių elgesys. Likimo valiai paliktas šešėlis gadins mūsų santykius. Apsistatę kritiškumo siena, nematysime žmonių ir negalėsime džiaugtis bendravimu. Užuot į santykius žvelgę kaip į visumą, atkreipsime dėmesį tik į tai, kas, mūsų manymu, yra kitų ydos.

Pilar elgesys aiškiai atskleidžia projektavimo reiškinį. Pilar, truputį vyresnė nei 30 metų moteris, stengėsi būti gera duktė, tačiau ją erzino tėvo įprotis kaupti daiktus. Kiekvieną sekmadienį atvažiavusi jo aplankyti, ji suirzdavo ir bodėdavosi tėvu. Tik įžengusi į svetainę, kur jiedu popietėmis susėsdavo pasišnekėti, ji, užuot pasiteiravusi, kaip jam sekasi, arba papasakojusi apie save, imdavo bambėti, kad ant grindų pūpso laikraščių stirtos, o mažas kambarys perkrautas visokio šlamšto. Pilar, nepatenkinta, kad tėvas negali išmesti daiktų ir neklauso jos patarimo atsikratyti šlamšto, priekaištaudavo tėvui dėl potraukio kaupti nereikalingus daiktus. Tokioje atmosferoje abu jausdavosi prislėgti ir šie barniai juos tik vargindavo ir sekindavo. Pilar visada išvažiuodavo prastai nusiteikusi, o tėvas slapta trokšdavo, kad ji jo nebelankytų, nors šis vienišas ir malonus senukas negalėjo taip pasakyti.

Kartą Pilar, dirbdama namuose savo kabinete, kuriuo dalijasi su vyru Emiliju, šį tą suvokė apie save. Emilijas paprašė jos iškraustyti vieną stalčių, kad jis turėtų kur susidėti dokumentus. Suirzusi ji iš karto atrėžė, kad svarbiems jos dokumentams reikia šešių stalčių iš aštuonių, o jis galįs išsinuomoti archyvą.

Emilijas, pasipiktinęs žmonos nesugebėjimu dalytis, vieną po kito ištraukė visus kabineto stalčius, prikimštus laikraščių ir žurnalų iškarpų. Pilar išgirdo Emilijo priekaištą, nors ir nesiklausė, ką jis šaukia. Ji apstulbo suvokusi, kad priešais atsiskleidė blogasis tėvo įprotis. Ji suprato, kodėl Emilijas šį jos turtą laiko šlamštu. Kai kurios žurnalų iškarpos čia trūnijo jau daug metų, ji netgi laikė 20 metų senumo kuponus nuo koledžo laikų! Ir staiga, mintimis grįžusi į kabinetą, kur vyras vis dar tikino ją, kad jai nereikalingi visi tie stalčiai, ji ėmė garsiai juoktis. Kelias akimirkas kentusi šleikštulį, kol išsilaisvino iš šešėlio pinklių, ji pagaliau pabudo iš projekcijos transo. Ji suprato, kad turi tą patį tėvo bruožą, nors ir slepiamą stalčiuose. Ji pripažino savo polinkį kaupti ir paprašė vyro surinkti ir išmesti kai kurias iškarpas, nes jai pačiai labai sunku. Jai šie popierėliai buvo tokia vertybė, kaip ir tėvui jo atsargos.

Po kelių dienų, kai Emilijas jau turėjo ne vieną, o tris stalčius, Pilar nusprendė šią istoriją papasakoti tėvui ir atsiprašyti jo už priekaištus. Tėvas ir duktė skaniai pasijuokė ir apkabino vienas kitą. Jiedu šitaip pasisveikindavo ir anksčiau, tačiau tie apkabinimai niekada neišreikšdavo tikros meilės ir pagarbos.

Pilar pripažinus savo kaltę, jos bendravimas su tėvu tapo šiltesnis ir pagarbesnis, o ilgainiui ir senukas ėmė pamažu vaduotis nuo savo patirties. Ji kas sekmadienį jam padėdavo prikrauti kelias šiukšlių dėžes.

Nuostabu yra tai, kad suvokus savo projekciją pasaulis pasikeičia. Šis holografinis pasaulis yra pilnas veidrodžių – visada regi save ir kalbiesi su savimi. Ir dabar gali pastebėti emocinį pavojaus signalą, nurodantį į tavo šešėlį, – tai yra tavo raidos varomoji jėga, vedanti prie paslėpto sielos lobio. Kiekvienas pripažintas šešėlio aspektas leis patirti daugiau meilės, užuojautos, ramybės ir laisvės.

Galiu pranešti dar geresnę žinią apie projekcijos atpažinimą. Kai įsisąmoniname savo projekciją, mūsų artimieji taip pat patiria daugiau laisvės ir turi daugiau galimybių pasikeisti. Išsižadėjus savo bruožų, įpročių ar jausmų ir priskyrus juos kitiems, atrodo, kad tai būdinga tiems žmonėms, bet ne mums. Tačiau vis pastebiu, kad žmonių, kurie įsisąmonina savo projekciją, artimieji pasikeičia – jie gali būti kitokie. Kai pamatome žmones tokius, kokie jie yra, – išlaisviname juos iš savo nuostatų narvo ir nutraukiame nuo jų savo iliuzijos šydą – prieš akis atsiveria nauja realybė. Galų gale turime įsisąmoninti, pripažinti ir pamėgti kiekvieną savo bruožą, kad nereikėtų jų priskirti kitiems ir kad į žmones žvelgtume per plačią užuojautos prizmę, o ne per mažą projekcijos skylutę. Tik tada galėsime mylėti ne tik save, bet ir visus žmones, kuriuos matome pasaulyje. Tik tada iš tiesų būsime laisvi.

Nepripažintas savo esybės dalis galime aptikti ir patyrinėję daug metų mus kamuojančius elgesio įpročius. Iš užgniaužtos vidinės realybės atsiradę pročiai yra tikra mūsų nelaimė. Dažnai klaidingai manome, kad problema yra nepriimtinas elgesys, o ne jo priežastis. Galime daug metų kovoti su tais pačiais 10 kilogramų, su rūkymu, lytiniu palaidumu ar išlaidumu ir nė žingsnio nepajudėti į priekį ar net ristis atgal. Tačiau suvokę, kad įprotis atsirado dėl užgniaužtų jausmų ar dėl kokios nors išsižadėtos ar gėdingos šešėlio realijos, prisikasime prie ydingo elgesio priežasties ir išrausime jį su šaknimis.

Visi įpročiai atsiranda iš patirties, kuri leido vienaip ar kitaip save įvertinti. Iš šio įvertinimo kyla ir daugiau minčių, iš kurių susidaro tam tikras savivaizdis, dažniausiai neigiamas. Norėdami atsikratyti neigiamų jausmų, ieškome būdų savijautai pagerinti, ir taip atsiranda žalingi įpročiai.

Šešerių ar septynerių metų Anetę mama pirmą sykį paliko visą vakarą vieną. Sutemus mergaitė, vaikščiodama po tuščią butą, nusprendė, kad mama jos nemyli. Taip pat ji įsikalė mintį, kad mamai kas nors atsitiks ir daugiau jos nebematys. Tada mergaitė pasijuto vieniša, labai nerimavo, būgštavo ir – svarbiausia – jautėsi kitokia nei vaikai, kurių mamos namie virė vakarienę. Kovodama su šiais jausmais, Anetė nejučia daug kartų vaikščiojo į virtuvę, kur mama paliko didelę ro-

žinę spurgų dėžutę. Suvalgiusi spurgą, ji kurį laiką jausdavosi kiek geriau.

Patyrinėję elgesio įpročius, ypač tuos, kurių norėtume atsikratyti, atskleistume kokį nors savo šešėlio aspektą, kurį stengiamės paslėpti ar uždengti. Neįveikiamas įprotis visada primena praeities žaizdą. Tada mėginame raminti skausmą kokia nors priemone, tačiau ši ne gydo, o tik aitrina žaizdą.

Helena nuolat kentėjo dėl neorganizuotumo, nes neatlikdavo tinkamai savo darbo, nesusitvarkydavo namie, nepakeisdavo mašinos tepalų ir neužsiregistruodavo pas stomatologą. Susidūrusi su savo įpročio padariniais, jis visada pasižadėdavo sau pasikeisti. Helena suvokė, kad šis įprotis ją vargina ir sekina. Nusiminusi ji paskambino man ir pasakė, kad daugiau nė dienos negali šitaip kentėti. Išklausiusi jos tiradą, paklausiau, ar ryšis ieškoti šio įpročio priežasties, – šešėlio dalies, kuri atima iš jos ramybę ir džiaugsmą. Sunerimusi ir truputį nusivylusi, ji sutiko.

Tada vėl paklausiau: „Koks jūsų pažįstamas tinginiaudavo?“ Ji iš karto prisiminė savo patėvį, išsitiesusį ant sofos priešais blerbiantį televizorių. Jis nieko nedirbdavo namuose, o jos motina dėl to niršdavo. Apčiuopusi savo pūlinį – suvokusi, kad turi patėvio ydą, – Helena sutriko ir susigėdo. Paklausta, kaip vertino savo patėvį, ji atsakė, kad laikė jį tinginiu, nors darbe jį lydėjo sėkmė. Helena, drovi trylikametė, tą dieną pasiryžo niekada netinginiauti kaip patėvis. O dabar jos pažįstami tikrai nepavadintų jos tingine, veikiau darbščia, veiklia,

energinga moterimi. Tačiau Helena pati graužavosi dėl neatliktų darbų. Prisiminusi, kaip motina plūdo patėvį: „Tinginy, tu niekam netinki!“ – ji lengvai atpažino šį balsą savo viduje: bėda ta, kad ji šiuos žodžius daug metų vis kartodavo sau.

O dabar, suaugusi, ji suprato, kad per dieną sukasi kaip vijurkas ir atlieka gausybę darbų, tačiau jai nesiseka, nes nemoka atsirinkti svarbiausių užduočių. Per kelias minutes įsisąmoninusi savo baimę tingėti kaip patėvis, ji suprato, kaip ši šešėlio slepiama piktžolė įsišaknijo jos gyvenime ir kad dabar, norint išsilaisvinti nuo žalingo įpročio, reikia ją išrauti. Ji netruko pripažinti, kad tinginystė iš tiesų yra jos problema. Taip pagaliau išsiaiškinusi savo įpročio priežastį, ji galėjo pradėti taikos derybas su savo tinginyste, kad ši daugiau nejauktų kasdienybės, nežemintų savigarbos ir nežlugdytų svajonių.

Kiekvienas nerimą ir neviltį keliantis elgesio įprotis yra vidinio pasaulio šauksmas ieškoti šio elgesio priežasties. Jam paklusę, atskleisime kokį nors šešėlio aspektą. Šiam surasti neprireiks viso gyvenimo. Įpročio paslaptį galima išnarplioti ir per penkias minutes – sąžiningai ištiriant save. Atradę potraukį, kurį kadaise nejučia paslėpėme, turime teisę ir galimybę iškelti jį į sąmonės šviesą, atleisti sau ir kitiems už patirtą skausmą ir sutraukyti savinaikos pančius.

Galbūt turėtum susiremti su įpročiu niekinti save. Stengiesi visiems įtikti, bet nemoki gyventi dėl savęs. Įgyvendini savo svajones tik tenkindama vyro, vaikų, brolių, seserų ir draugų poreikius. Tačiau nuolat nepaisydama savo poreikių, galų gale

prieini aklavietę. Kad vėl įtvirtintum savo įprotį, paklausi savęs: „Kokia būčiau, jeigu įgyvendinčiau tik savo svajones, o ne kitų žmonių?" Išgirsti atsakymą: „Savanaudė." Apsidžiaugi, kad pati nesi savanaudė, nes tokių žmonių nemėgsti. Prisimeni, kaip religinėje mokykloje nuolat kalė į galvą, kad savanaudiškumas yra blogai, todėl priėmei, tavo manymu, teisingą sprendimą: niekada nebūti savanaude. Negana to, tapai visiška savanaudžio priešingybe: kilniaširde, mylinčia, malonia altruiste, pasiruošusia aukotis dėl viso pasaulio, – šitaip vidinis apsisprendimas virto įpročiu visiems įtikti.

Kad susitaikytum su savimi ir nutrauktum šį ciklą, turėtum patyrinėti savo pasidygėjimo savanaudiškumu jausmą ir prisiminti savo nuosprendžius žmonėms, kurie pasirodė savanaudžiai. Reikia atpažinti visus neigiamus reikšmės niuansus, kuriuos priskiri žodžiui „savanaudis", ir suvokti, kad paviršutiniškas šios sąvokos supratimas apriboja tavo požiūrį ir galimybes. Prisimink, kada nusprendei ar išgirdai, kad savanaudžiai yra blogi, neteisūs. Nuoširdžiai atsiverk savo savanaudiškumui ir atleisk tiems, kuriuos prisiminus tau atrodo, kad savanaudiškumas yra blogis. Susitaikyk su prieštaringa žmogaus prigimtimi, kuriai būdingas ne tik altruizmas, bet ir sveikas savanaudiškumas. Jeigu nenorėsi ar negalėsi tinkamai išreikšti savanaudiškumo ir slėpsi jį šešėlyje, ir toliau išliks įsisenėjęs įprotis atsisakyti savo sielos poreikių ir taip stabdyti savo raidą.

Kad susitaikytume su viskuo, kas mus varžo, reikia pasiryžti ieškoti savanaudiškumo dovanos. Jeigu įpratome nepai-

syti savęs, kaip tik pripažintas savanaudiškumas padėtų atrasti tikrąją savastį. Nuostabu padėti kitiems įgyvendinti svajones – aš iš to gyvenu, tačiau jeigu niekada nesielgčiau savanaudiškai ir visą laiką kilnočiau telefono ragelį ar pakonsultuočiau visą minią žmonių, kurie per dieną į mane kreipiasi, niekada neužbaigčiau knygos. Jei nesuderinsime savanaudiškumo ir altruizmo, galime paleisti iš rankų svarbiausius tikslus, kuriuos paskui apgailėsime gyvenimo gale. O laisvė yra galimybė bet kurią akimirką pasirinkti, kuo būti ir ką daryti. Jeigu savo elgesiu vengiame būti tuo, ko nemėgstame, vadinasi, nesame laisvi. Apribojame savo galimybes ir suskylame. Jei negalime patingėti ar supykti, nesame laisvi. Siekiant susigrąžinti šias savo esybės dalis, svarbu prisiminti, kad taip atgauname savo didybę. Taikliausiai apie tai pasakė C. G. Jungas: „Geriau būsiu vientisas, o ne geras."

Kelionės į savo praeitį pradžioje gali būti truputį baugu. Tačiau iš tiesų tai yra viena vertingiausių gyvenimo kelionių. Juk įdomu atskleisti savo šešėlį, jo šaknis ir pagauti save prieš pasakant ne tai, ką galvoji, arba prieš pasielgiant taip, dėl ko gailėtumeisi. Šešėlis laukia mūsų, norėdamas atskleisti neįkainojamų įžvalgų apie mus pačius. Neįveiksime žalingų įpročių, nepripažinę šešėlio, iš kurio jie atsiranda. Įmanoma atsikratyti bet kokio įpročio ir pakeisti bet kokį elgesį, jei tik norime iškasti jo šaknis ir atskleisti neigiamus jausmus, kurie privertė išsižadėti atitinkamo šešėlio aspekto. Nuoširdžiai priimdami savo sielos dalį, kuri yra įpročio priežastis, įgysime galios su-

valdyti savo elgesį ir nutrauksime automatiškai pasikartojančių nepageidaujamų veiksmų grandinę. Šis procesas gali būti sunkus, nes žmogui įgimtas saugumo poreikis, o seni įpročiai dažnai suteikia saugumo iliuziją. Regis, lengviau pakartoti tai, kas jau įprasta, nei išmėginti ką nors nauja. Tačiau, kad išsivaduotume iš užburto savinaikos rato, saugumo iliuziją turime nuvyti šalin ir ryžtis pajusti tai, ką ji slepia. Tada, akis į akį susidūrę su vienu iš šešėlio aspektų, galėsime įminti netinkamo savo elgesio mįslę ir pradėti keistis.

Suvokę savo įpročio beprasmybę ir pavargę kartoti tuos pačius beverčius veiksmus, kreipiamės į drąsiąją savastį pagalbos, susiduriame su šešėline savo realybe ir ją nuoširdžiai pripažįstame. Artimai pažinę savo vidinės dramos personažus, galime susitaikyti su savimi ir pradėti trokštamą gyvenimą. O jeigu nepažinsime šiuos personažus sukūrusių priešybių ir patikėsime istorija apie save, kuri tik iš dalies teisinga, neteksime galimybės visiškai išreikšti žmogišką savo prigimtį. Taigi nepripažindami vidinio dualizmo, klaidingai susitapatiname su tuo personažu, kurį geriausiai girdime, kad ir ką jis sako ar daro.

ŠEŠĖLIO DOVANOS

Šešėlyje veikia svarbiausi tavo gyvenimo dramos personažai. Tavo užduotis yra iš šešėlio pasimokyti, įtraukti jį į visumą, leisti jam plėsti tavo mąstymą ir susikurto asmens ribas. Kad

sumažintum šešėlio grėsmę savo gyvenimui, turi atrasti jo vertę ir apšviesti jį užuojautos bei atlaidumo šviesa. Šešėlyje tūnančius sudėtingus personažus reikia išvesti į šviesą ir, pasinaudojant stebuklinga jų jėga bei galimybėmis, atrasti tikrąjį gyvenimo kelią. Jei tavyje šėlsta pyktis, vadinasi, reikia atleisti šiai savo esybės daliai ir pripažinti, kad pyktis tau dabar reikalingas kovoti su neteisybe ir priespauda ar išsilaisvinti iš žalingų aplinkybių, kad galėtum vėl grįžti į nuostabų savo gyvenimo kelią. Jeigu šešėlį persmelkia savęs ar savo minčių baimė ir tikrąjį aš dangstai veidmainystės kauke, turi sau atleisti ir apsvarstyti, kaip šiomis savybėmis galėtum pasinaudoti. Galbūt jos padėtų išsivaduoti iš valdingo partnerio gniaužtų arba agresyvaus buvusio sutuoktinio, kuris grasina atskirti tave nuo vaikų. Jei tavo blogis nepasotinamas ir visada ieško, kuo užpildyti tuštumą, nereikia slopinti šio nerimo priklausomybe ir nuolat save plakti. Geriau nukreipti šią energiją ir pasinaudoti ja siekiant teigiamų savo ar artimų žmonių gyvenimo pokyčių.

Svarbiausia atleisti sau, kad turi visas šias žmogiškas savybes, jas gerbti ir rasti tinkamą būdą jas išreikšti. Negali žinoti, kada kurios slaptumoje užrakintos tavo esybės dalies prireiks. Taip pat nežinai, kada tavo atmestas bruožas padės įgyvendinti esminį tavo ar kito žmogaus gyvenimo perversmą.

Prisiminiau augalotą trisdešimtmetį Džeisoną, jaučiantį potraukį pavojui. Vaikystėje draugai ir šeimos nariai keletą kartų pavadino jį „bailiu zuikiu“, ir tada Džeisonas nuspren-

dė, kad jokiu būdu nebus bailys. Vienuolikos metų jis pradėjo žaisti ledo ritulį ir greitai pamėgo pavojingą sportą. Potraukis pavojui buvo tobula kaukė, juk kalnų alpinisto ar iš lėktuvų šokinėjančio parašiutininko niekas nepavadins bailiu.

Grįžęs iš įprastos savo kelionės po užsienį, Džeisonas nusprendė aplankyti išsiskyrusią motiną ir susipažinti su naujuoju jos sužadėtiniu. Jis apstulbo sužinojęs, kad mamos išrinktasis Džekas beveik 20 metų už ją jaunesnis. Džeisonas paprastai gerbdavo mamos pasirinkimą, tačiau Džeko kamantinėjimas apie darbą ir laimėjimus Džeisonui sukėlė įtarimą ir jis nusprendė mamos sužadėtiniu pasidomėti daugiau. Nieko neradęs internete, jis paprašė kelių pažįstamų bendraamžių pasidomėti milijono dolerių vertės verslu, apie kurį Džekas ne kartą užsiminė aną vakarą. Po kelių dienų Džeisono įtarimai pasitvirtino: jis sužinojo, kad Džekas neseniai bankrutavo, turi pasiėmęs didelę paskolą ir yra įklimpęs į gausybę kitokių skolų, be to, jam pradėtas teismo procesas. Džekas buvo įsikūręs puikiame biure, tačiau nė vienas jį pažįstantis verslininkas nieko gero nepasakė apie jo įmonę. Džeisonas atskleidė visą tiesą apie mamos sužadėtinį, bet keletą dienų nedrįso nieko pasakyti. Tik sužinojęs, kad sužadėtinis jau rengiasi atsikraustyti pas mamą ir jiedu kartu planuoja išlaidas, Džeisonas pasiryžo išsakyti savo rūpestį, tačiau pasijuto tik mažu vaiku, bijančiu netekti motinos meilės. Šešėlis jam diktavo, ką sakyti ir ko ne. Džeisonas žinojo, kad turi perspėti mamą, bet jautėsi suparalyžiuotas baimės, kurią paslėpė še-

šėlyje prieš daug metų. Tik nuoširdžiai ją pripažinęs, jis rado drąsos pagaliau papasakoti motinai savo naujieną. Jis pasiūlė mamai neskubėti apsigyventi su Džeku, kol dar jo gerai nepažįsta. Nepriklausomai nuo mamos sprendimo, Džeisonas didžiavosi išdrįsęs papasakoti mamai tai, ką žinojo, ir dabar jau buvo santarvėje su savo bailiuoju aš. Juk būtent baimė, o ne drąsa paskatino jį pasidomėti žmogumi, kuris galbūt norėjo pasinaudoti jo motina.

Negana to, Džeisonas prisiminė daugybę atvejų, kai įtarumas jam padėjo išvengti bėdos. Atradus baimės dovaną, jam daugiau nereikėjo vaidinti drąsuolio ir nuolat rizikuoti. Nebereikėjo nieko įrodinėti. Jis įgijo didelę galią, apie kurią nė nenutuokė, kol ji glūdėjo šešėlio tamsoje.

Kad būtume vientisi, reikia pripažinti *visus* savo jausmus, savybes ir potyrius ir vertinti ne tik *ego* priimtinas savęs dalis, bet ir visa tai, kas atrodo bloga ir klaidinga. Pripažinę tamsiąją savo pusę savo visumos dalimi, atrasime galią, protą ir įgūdžius, kurie padeda pasaulyje atlikti didelius darbus.

Kad tamsoje rastume aukso gyslą – šešėlio dovanas, – į apleistas savo esybės vietas reikia ateiti beatodairiškai sąžiningiems; būtina užjausti savo esybės dalis, kurių gėdijomės, ir joms atleisti; būtina priimti ir pamilti skaudžią savo patirtį ir išdrįsti pripažinti pažeidžiamas savo gyvenimo sritis. Tačiau tai neturi būti problemų užglaistymas, dangstymas ar saviapgaulė: esą tie dalykai, kurie griauna gyvenimą, yra tik menkniekiai. Iš tiesų tik pripažinę tikruosius savo elgesio pa-

darinius, išlaisvinsime energiją, padedančią įveikti praeities trauką, ir įgysime neribotą tikrosios savasties potencialą.

Akis į akį susidūrę su šešėliu, netrunkame suprasti, kad jis nenori mūsų sužlugdyti. Anaiptol, šešėlis veda į vienovę. Vienoje filmo *Betmenas, tamsos riteris* scenoje Džokeris prikiša peilį Betmenui prie gerklės. Betmenas drąsina piktadarį: „Greičiau nužudyk mane." Suglumęs Džokeris perkreiptu veidu atsako: „Nenoriu tavęs nužudyti. Juk tu mane pavertei vientisu." Jis nori pasakyti, kad be herojiškos savo priešybės būtų niekas. Jeigu sugebame į aukščiausios savasties scenarijų įtraukti savo blogiukus – pesimistą, pasipūtėlį, diktatorių, auką – ir suprantame, kad tai ne priešai, o įžeistos ir prarastos mūsų esybės dalys, trokštančios pripažinimo ir meilės, galime įgyvendinti aukščiausią savo sielos misiją ir pasaulyje rasti ramybę.

ŠVIESIOJO ŠEŠĖLIO PRIPAŽINIMAS

Šešėlis – tai ne tik visuomenei nepriimtinos savybės ir realijos. Šešėlyje glūdi ir slapti mūsų pranašumai. Jie dažnai vadinami „šviesiuoju šešėliu". Dangstome ne tik tamsą, bet ir geruosius bruožus, savo galią, meilę ir žavesį. Įdomu ir nuostabu tai, kad slepiame beveik tiek pat šviesos kiek ir tamsos. Galbūt neišreiškiame savo genialumo, kompetencijos, humoro, sėkmės ir drąsos. Galbūt nesinaudojame pasitikėjimu savimi, charizma

ar galia. Gal išraiškinga, savita ir džiaugsminga savastis sustingo išgirdusi: „aukščiau bambos neiššoksi"; „pagyrūnų niekas nemėgsta"; „didieji yra vieniši".

Šviesųjį šešėlį galima rasti tokiu pat būdu, kaip ir tamsųjį: pasidairykime, kaip projektuojame savo šviesą į kitus žmones. Jeigu norime būti į ką nors panašūs, vadinasi, tame žmoguje matome savo savybes. Tai, kuo mus sužavi kitas žmogus, būdinga ir mums. Tai nereiškia, kad mums trūksta tų savybių, kuriomis mus žavi kiti žmonės. Jas galbūt slepia netinkamas elgesys ar pasenusi šešėlinė nuostata, sakanti, kad esame kito žmogaus priešingybė. Patikėk: jeigu tau patinka koks nors kito žmogaus pranašumas, kad ir koks didis, tu jį turi.

Daugiau kaip prieš 20 metų, kai dar gydžiausi potraukį narkotikams, mano gyvenimas Pietų Floridoje, kur turėjau drabužių saloną, buvo tuščias ir neįdomus. Nuolat troškau kūrybingesnės ir prasmingesnės veiklos ir, nusprendusi būti psichoterapeute, atnaujinau nutrauktas psichologijos studijas. Persikėlusi į San Franciską, pasinėriau į sąmonės studijas ir susidomėjau šešėlio tema. O vieną vakarą paskambino sesuo ir pasakė, kad Taikomojo meno rūmuose skaitys paskaitą Marianne Williamson. Sesuo man parūpino bilietą, nors visi jau buvo išparduoti. Aš atsisėdau salėje ir apstulbau. Marianė drąsiai kvietė žmones atsiverti aukštesnės savasties vizijai ir pasauliui. Girdėjau jos raginimą nebijoti išeiti iš *ego* valdomų savo pasaulėlių ir įsilieti į didžiąją dieviškąją misiją. Nors ati-

džiai klausiausi jos kalbos, mane pakerėjo jos asmenybė. Stačiai įsimylėjau M. Williamson.

Grįžau namo, pasiryžusi savyje ieškoti pastebėtų Marianės bruožų. Man patiko jos drąsa žadinti žmones aštria, šokiruojančia tiesa. Taip pat žavėjausi jos gebėjimu aiškiai perteikti sudėtingą mintį įtaigia, emocinga iškalba. Man atrodė, kad jai nuoširdžiai rūpi žmonijos likimas ir ji pasišventusi kažkam didesniam už savo asmeninį gyvenimą. Taip pat pavydėjau jai grožio stilingumo, aistringo ir patrauklaus moteriškumo, – ji visai nepanėšėjo į senamadiškos dvasinės mokytojos stereotipą. Žavi ir rafinuota, ji pasirodė scenoje, ir garsiu, aiškiu balsu ėmė lietis jos šventumas. Kaip projektavimo žinovė, tyrinėjau jos elgesį ir stengiausi atrasti jį lemiančius bruožus. Paklausiau savęs: „Koks žmogus scenoje galėtų būti savimi? Žinoma, atviras. „Koks žmogus galėtų šitaip rūpintis visu pasauliu?“ Nesavanaudis. „Kokios savybės leidžia Marianei viešai išsakyti tiesą, netgi nepatogią ir šokiruojančią?“ Aiškiai supratau: drąsa.

Peržvelgiau susirašytas savybes: „drąsa, atvirumas, altruizmas“. Man atrodė, kad nė vieno iš šių bruožų neturiu. Dabartiniai mano pažįstami nepatikėtų, kad tuomet negalėjau pasakyti, ką galvoju. Tada, praradusi mylimų žmonių pasitikėjimą, kalbėdavau užuolankomis ir drebėdavau prieš auditoriją. Man labiau rūpėjo gerai atrodyti nei padėti žmonėms pasikeisti. Stengdavausi kalbėti maloniai, o ne pasakyti, ką iš tiesų galvoju. Vis dėlto supratau, jeigu įžvelgiau šiuos Marianės bruožus, vadinasi, ir pati galiu juos turėti.

Nuo tada stengiausi būti atviresnė ir kalbėti, kai norėjau susigūžti. Savo dvasingumą ugdydavau kas rytą melsdamasi už pasaulį ir už save. Kad tapčiau altruistė, ėmiau daugiau galvoti, ką galiu duoti, o ne imti. Marianės didybėje išvydau slaptą savo potencialą. Jos šviesa man parodė, kuo būčiau galėjusi būti, jei būčiau išdrįsusi ir ryžusis pripažinti, kad pati turiu savybes, kuriomis ji mane patraukė. Nesakau, kad ji jų neturi, – žinoma, tai ir jos bruožai. Drąsa, atvirumas ir altruizmas yra visos žmonijos bruožai ir kiekvienas iš mūsų turi teisę juos savitai atskleisti.

Kol dar svaigau, nukreipusi savo šviesą į Marianę, troškau, kad ir mano knyga būtų tokia graži ir poetiška kaip jos *Sugrįžimas į meilės glėbį* (*Return to Love*). Tačiau, leidusi šiems savo bruožams savitai atsiskleisti, supratau, kad turiu eiti kitu keliu. Mano misija buvo Tamsos nugalėtoja, o ne Šviesos valdovė. Tačiau nebūčiau atpažinusi savo pašaukimo, jei nebūčiau pasinaudojusi visomis savo projekcijomis.

Susigrąžinę į kitus nukreiptą savo šviesą, atveriame duris į nuostabią ateitį. Anksčiau net nesvajojau parašyti knygą kartu su M. Williamson, nesitikėjau su ja susidraugauti ir ranka rankon įgyvendinti bendrą misiją. Štai kas įmanoma, kai patys ieškome šviesos, kurią pastebėjome kituose. Užuot svaigę nuo jos, atraskime spurdančią savo esybės dalelę ir ją prisijaukinkime.

Tave įkvepia tik tavo paties dalis. Kiekvienas širdies troškimas tau parodo, ką reikia savyje atrasti ir atskleisti. Jei trokšti

koks nors būti, vadinasi, turi galimybę atskleisti šią savybę ir elgtis taip, kaip ji leidžia. Nebūtina ją išreikšti kartojant kitų žmonių veiksmus; verta siekti individualios saviraiškos.

Vesdama seminarus visada pasirenku kokią nors įžymybę ir paklausiu dalyvių, kokios šios žvaigždės savybės juos žavi. Paskutinį kartą pasirinkau Bono, ir, žinoma, žmonės išvardijo bent 20 mėgstamų jo savybių. Vienas paminėjo talentą, kitas – kūrybingumą, trečias – charizmą. Vieni žavėjosi jo dvasingumu, kiti – lyderyste, altruizmu ar dosnumu. Kiekvienam atrodydavo, kad savybę, kurią jis priskyrė žvaigždei, ji neabejotinai turi, ir bet kas tam pritartų. Tačiau vargu ar tai tiesa, nes kiekvienas žmogus matė Bono per prizmę savo išsižadėtos savasties, kuri nori grįžti ir būti priimta. Kiekvienas atranda vis kitokią Bono savybę, nes į jį, kaip į ekraną, atsuka savo žiburį.

Šiuo būdu Bono, tarsi didžiulis veidrodis, visiems savo sekėjams padeda atrasti slaptus jų savasties aspektus. Jis padeda žmonėms susigrąžinti jų šviesą ir patiems išreikšti savybes, kurias jie priskiria jam. Pati įžymybė gali ir privalo neprisiimti kitų žmonių projekcijų. Kitaip ją pagauna iliuzinis aš, kuris gali išlaisvinti tamsiąsias šešėlio galias. Žvaigždės užduotis yra šviesą atspindėti žmonėms, nukreipusiems į ją žiburius.

Prisiminkime, šešėlis slypi taip giliai, kad beveik neįmanoma jo aptikti. Jei nieko neprojektuotume, turbūt nepastebėtume jo visą gyvenimą. Kai kurie iš mūsų šešėlinius bruožus paslėpėme dar būdami trejų ar ketverių metų. Užkastus savo lobius galime rasti nukreipdami žiburius į kitus žmones.

Turbūt jau pasakytum, kad šešėlis – su visu skausmu, traumomis ir įtampa – yra neatskiriama mūsų esybės dalis. Jokiomis pastangomis jo neatsikratytume. Tačiau mes pasirenkame, ar leisime jam sugriauti gyvenimą ir nuplėšti šlovę, ar išsunksime visą jo išmintį ir pasinaudosime jos teikiamomis nepaprastomis saviraiškos galimybėmis. Kiekvienas ragavome saldžios meilės, aitrios nevilties ar netekties ir sielvarto kartėlio. Visi minėti potyriai yra dieviško, unikalaus patiekalo ingredientai. Be jų negalėtume būti savimi. Ne vieną skaudžiai nutvilko aitrūs šio patiekalo prieskoniai, tačiau kai kurie, užuot dusę šešėlio gniaužtuose, savo skausmu išsigydo sužeistą širdį ir padeda kitiems.

Taip nutiko televizijos laidos *Ieškomiausi Amerikoje (America's Most Wanted)* vedėjui Johnui Walshui. Regis, nieko negali būti karčiau nei vaiko mirtis, deja, daugeliui tenka išgerti šią taurę. Po šešiamečio sūnaus Adamo nužudymo J. Walshas tapo aukų teisių gynėju ir savo pyktį išliejo sukurdamas televizijos laidą. Be to, jis pasiūlė priimti teisės aktus, kurie leido nuteisti dešimtis tūkstančių nusikaltėlių. Užuot nurijęs savo sielvartą ir tyliai kentėjęs, jis savo pyktį, skausmą ir širdgėlą panaudojo televizijos laidai *Ieškomiausi Amerikoje* sukurti ir taip padėjo sulaikyti daugiau kaip tūkstantį pabėgusių nusikaltėlių, be to, grąžino namo per 50 dingusių vaikų. Taigi patyręs skaudžią tragediją, jis galėjo nuo panašios

širdgėlos apsaugoti kitus žmones ir tuo pelnė jų susižavėjimą ir pagarbą.

Nuo krūties vėžio pasveikusi Nancy Goodman Brinker po to, kai ši liga pasiglemžė vienintelės 36 metų sesers gyvybę, įkūrė Susan G. Komen krūties vėžio fondą, ne pelno organizaciją, kuri daugiau kaip milijardą dolerių skyrė medicinos tyrimams, mokslui ir sveikatos priežiūros paslaugoms. Susitaikiusi su savo patirtimi ir pasiryžusi *nebūti* auka, ši moteris atliko nepaprastai didelį darbą žadindama visuomenės sąmoningumą, gerindama ankstyvos vėžio diagnostikos prieinamumą ir remdama vaistų kūrimą.

O koks būtų pasaulis, jeigu Thomas Edisonas nebūtų susitaikęs su savimi ir su visa savo patirtimi? Dar būdamas labai jaunas, regis, jau turėjo pakankamai įrodymų, kad yra nevykėlis, idiotas. Kol atrado elektrą, jis sugalvojo tūkstančius teorijų, iš kurių kiekviena pradžioje žadėdavo sėkmę, o paskui nepasitvirtindavo. Tačiau mokslininkas nepasidavė, mokėsi iš savo klaidų ir žengė pirmyn. Jis pasitikėjo savo genialumu ir savo vizija, kol dar neturėjo tam jokio pagrindo. O jeigu, kaip dauguma, būtų pasijutęs nevykėliu, nebūtų veržęsis už savo galimybių ribų ir nebūtų atleidęs sau už klaidas, dabar visi maklinėtume tamsoje – tiesiogine to žodžio prasme. Vis dėlto Edisonas galėjo pripažinti savo klaidas ir iš jų pasimokyti, jis atkakliai siekė laimėti ir galų gale įžiebė mums šviesą.

1944 metų gegužės 22 dieną į Aušvicą atvyko Edith Eva Eger. Atskirta nuo tėvo, mačiusi, kaip į dujų kamerą nuėjo

motina, ji kasdien gyveno baisiausiomis sąlygomis. Kaliniai žudydavosi lipdami ant tvoros, apraizgytos spygliuota viela, kuria tekėjo elektros srovė, ir nežinodavai, ar atsukus dušą išbėgs vanduo, ar dujos. Edi ištvėrė neįsivaizduojamą siaubą, tačiau dabar ją sutikę pamatytume gražią moterį, besidžiaugiančią gyvenimu, nepaisant skaudžios praeities, – o gal kaip tik dėl jos.

Ji išgyveno naudodamasi visomis galimybėmis, kokias dar turėjo tame nežmoniškame pragare. Kai dr. Mengelė – žiaurumo meistras, nukankinęs ir nužudęs milijonus žydų, – paprašė ją pašokti, ji užsimerkė ir įsivaizdavo, kad groja Čaikovskio muzika, o ji Budapešte šoka *Romeo ir Džuljetą*. Kareiviai du kartus per savaitę nuleisdavo jai kraujo paaiškindami, kad jis padės vokiečiams laimėti karą, o ji sakydavo sau: „Aš pacifistė. Balerina. Mano kraujas nepadės jiems laimėti.“ Ji saugojosi prižiūrėtojų, kurie taikė jai sunkesnę bausmę nei buvo skirta. Ji ramino savo sielvartą dėl motinos mirties nuolat sau kartodama: „Dvasia nemiršta.“ Ji kliovėsi ta savo esybės dalimi, kurią dar galėjo valdyti, ir neleido jokioms išorinėms aplinkybėms nužudyti sielos. „Jei šiandien išgyvensiu, – sakydavo Edi sau, – rytoj būsiu laisva.“

Edi, dabar talentinga, jautri psichoterapeutė ir nuostabios šeimos motina, suvokė, kad priimdama jai primestą tamsą atkeršijo Hitleriui pačiu romiausiu būdu. Jos, filmuojamos *Šešėlio efektui*, paklausiau, ar ji pyko ant Hitlerio. Ji tyru žvilgsniu pažiūrėjo man tiesiai į akis ir pasakė: „Aš niekada ant jo ne-

pykau. Jeigu būčiau pykusi, jis būtų laimėjęs, nes būčiau jį visur nešiojusis su savimi." Edi, kovotoja už laisvę, spinduliuoja tokią įkvepiančią šviesą, kad eidami jos pėdomis visi būtume palaiminti.

Lengva paskęsti savo skausme ir savo ateitį bei gerovę atiduoti valdyti šešėliui ir savo patirčiai. Laikydami dėl savo ar kitų kaltės patirtas nuoskaudas, prisirišame prie skriaudėjo, kuris mus sužeidė aštresniu ginklu nei išgaląstas plienas. Mano brangus bičiulis Brentas BecVaras žmogų, negalintį atleisti už skriaudą, palygino su „skęstančiuoju, kurio galvą kažkas laiko po vandeniu. Pagaliau supranti, kad pats turi išsikapstyti į paviršių". Vienintelė priemonė, leidžianti įveikti širdgėlą ir šešėlio priespaudą, yra užuojauta ir atlaidumas. Atleidžiame ne mintimis, o širdimi. Atleisdami pasisemiame išminties net iš tamsiausios ir skaudžiausios patirties. Atlaidumas – tai koridorius tarp praeities ir nuostabios ateities.

Tokios istorijos rodo, kad savo būtimi įgyvendiname aukštesnį planą, ir viskas atsitinka dėl kokios nors priežasties. Niekas neįvyksta atsitiktinai, atsitiktinumų nebūna. Visada vystomės, net jei to nesuvokiame. Dažnai ši evoliucija yra skaudi, tačiau skausmas yra svarbi varomoji jėga. Tai būtinas Dievo recepto komponentas. Nuo vienišumo kenčianti širdis tampa atviresnė meilei; grumdamiesi su priešiškais žmonėmis ar situacijomis, geriau suvokiame savo galimybes. Jei pripažįstame, kad skausmas, traumos ir širdgėla suteikė išminties, be kurios neįmanoma tobulėti, savaime atleidžiame tiems skaudžių pa-

mokų mokytojams, net juos palaiminame. Dievo duotas gyvenimas mums suteikia viską, ko reikia, kad unikaliu būdu įgyvendintume savo tikslą.

Mūsų sąmonė sako, kad blogis yra blogas, o gėris geras ir kad negali išsipildyti visos svajonės. Tačiau šešėlis pasakytų visai ką kita. Pasakytų, kad ryškiausiai spindėsime tada, kai priimsime savo tamsą. Jis patikintų mus, kad kiekvienas skausmas suteikia išminties. Parodytų, kad gyvenimas yra stebuklinga kelionė, kurioje susitaikome su savo žmogiškumu ir dieviškumu. Šešėlis pasakytų, kad esame vertingesni, svarbesni ir didesni, nei galime įsivaizduoti, ir kad tunelio gale yra šviesa.

Priimdami savo šešėlį suvokiame, kad įgyvendiname Dievo planą, svarbų mūsų pačių ir visos žmonijos evoliucijai. Tarsi iš purvo išaugęs žydintis lotosas, turime gerbti tamsiausias savo esybės dalis ir skausmingiausią patirtį, nes iš šios dirvos stiebiasi gražiausia savastis. Chaotiška, purvina praeitis – žaizdų, skausmo, netekčių ir džiaugsmo, sėkmės, palaimos maišalynė – suteikia išminties, galimybių ir jėgų išreikšti save nuostabiausiu būdu. Tai yra šešėlio dovana.

III dalis

MARIANNE WILLIAMSON

Tik šviesa gali išsklaidyti tamsą

Pasaulyje, kuriame gausu gražių stebuklų – miegantys kūdikiai ir žaidžiantys vaikai, mylimojo šypsena, ilga draugystė, žydinčios gėlės, rausvas vilties saulėtekis, didingai liepsnojantis saulėlydis, tobulas kūnas, trapi gamtos didybė, nuostabūs gyvūnai, atlaidumas, Dievo malonė, nepažįstamų žmonių svetingumas ir daug kitų dalykų, liudijančių, kad meilė žemėje įsikūnija begale pavidalų, – yra dar šis tas.

Kas gi *tai*?

Kodėl pasaulyje, kurio meno kūriniai sujaudina iki ašarų, egzistuoja smurtas, prievarta, nekaltieji perrėžtomis gerklėmis, įkalinti teisieji, badmiriaujantys vaikai, kankinimai, genocidas, karas, vergija ir daug kitokių siaubingų ir beprasmiškų kančių, atsirandančių tik dėl kieno nors žiaurumo ar aplaidumo? Kokia negailestinga jėga, įsitvirtinusi pasaulyje ir mūsų psichikoje, verčia kankinti ir žudyti gyvas būtybes?

Jeigu Dievas yra meilė, kodėl egzistuoja blogis?

Mūsų pasaulyje vyrauja priešprieša: įmanomas džiaugsmas ir viską persmelkiantis skausmas. Tikimės meilės, sėkmės ir

gerovės, tačiau niekada neužmirštame, kad nuolat tyko nelaimė. Žinome, kad egzistuoja ne tik gėris, bet ir dar šis tas. Mūsų epochoje šių priešybių kova arši kaip niekada anksčiau ir dar stiprėja. Nekęsti, naikinti, žudyti verčianti jėga dabar įgijo visuotinį mastą, nes technologijos ir globalizacija leidžia išnaikinti mus ne po vieną, o visus iš karto. Dabar, kaip niekada anksčiau, ypač svarbu nukenksminti šią jėgą, kuri nepakenčia meilės ir trokšta mus visus sunaikinti. Ne tik pakankinti, bet ir nušluoti nuo žemės.

Iš tiesų tai veikiau ne jėga, o prievarta. Dažniausiai ji pati nieko *neveikia*, bet priverčia *mus* ką nors daryti. Tai vieta, kurioje užmirštame, kas esame, ir todėl nederamai elgiamės. Tai tamsa, kuri, kaip ir kiekviena tamsa, nėra tikrovė, o veikiau šviesos trūkumas. Tai psichikos juodoji skylė, atsirandanti, kai bent akimirką iš akių dingsta šviesa. O vienintelė šviesa yra meilė. Klausimas, ką daryti su šia tamsa, turinčia daug vardų, o šioje knygoje vadinama „šešėliu", kamavo žmoniją nuo pat egzistencijos pradžios. Kiek žinome, meilė nevyravo visą laiką nė vienoje žmonių bendruomenėje ar civilizacijoje. Vis dėlto apie ją tebesvajojame. Šią būseną kai kurios religijos vadina rojumi. Religiniuose ir dvasiniuose tekstuose rašoma, kad žmonės prisimena šią būseną iš senų laikų, nors ji niekada neegzistavo žemėje. Tai yra mūsų dvasinis pradas, absoliučios meilės dimensija, iš kurios atėjome ir kur trokštame grįžti. Kartais – tiksliau, dažnai – šios meilės netenkame. Netektis taip sužeidžia sielą, kad skausmas

persmelkia visą mūsų egzistenciją. Žaizda yra tokia gili, kad net nejaučiame skausmo, kaip nejaučiame ir smarkaus planetos sukimosi.

Netekdami meilės, atsiskiriame ir nuo Dievo, ir kartu nuo savęs. O atsiskyrimas nuo savęs yra beprotybė.

Mahatma Ghandis sako: „Pasaulio bėda yra ta, kad žmonija neteko sveiko proto." Iš tiesų, pasaulis papuolė į bėdą. Visi, po vieną ir kartu, žengiame į tuštumą, nežinodami, kas esame ir ką turime daryti. Netenkame galių, iškreipiame savo tapatybę ir nuklystame nuo savo žemiškosios misijos. Bėda ta, kad čia viso to nematyti, nes tai didžiulės, kosminės sumaišties vieta. Netekus meilės atrodo, kad galima pykti, turime pagrindo kaltinti kitus, o smurtas yra teisėta savigyna netgi tada, kai taip nėra. Jei nesiginsime, esą bus dar blogiau. Juodoji nemeilės skylė kartais įtraukia žmogų ar ištisas tautas ir užkrečia baisiausiais, pražūtingiausiais ketinimais, nes šis dalykas – iš tikrųjų niekas – vis dėlto nėra inertiškas. Žmogaus sąmonė, kaip ir signalinis žiburys, niekada neužgęsta. Problema ta, kad ji spinduliuoja ne tik gyvybei atsirasti reikalingą šilumą, bet ir įžiebia pražūtingą gaisrą. Kur nėra meilės, tarpsta baimė. O protą apnikusi baimė grasina sugraužti sielą.

Štai tokia yra realybė, vadinama šešėliu. Daugumos gyvenime jis ne liepsnoja kaip gaisras, o tik rusena. Tai esi tu, leptelėjęs kokią kvailystę, įžeidęs mylimą žmogų ir galbūt jau nutraukęs santykius. Kokia nors klaida susigriovęs karjerą. Nusitvėręs butelį, nors žinai, kad esi alkoholikas ir kad toliau

girtaudamas krisi į bedugnę. Kitaip sakant, tai yra tavo dalis, nelinkinti tau gėrio. Tai šešėlis, kuris apšviestas išblėsta.

Dievo meilė kiekvieną akimirką tvyro mumyse ir spinduliuoja iš mūsų. Jeigu gyvename santarvėje su tikrąja savastimi, kurią sukūrė Dievas, meilė nuolat srūva į mus, o mes ją siunčiame į išorę. Toks yra gyvenimas šviesoje.

Regis, tai savaime suprantama, bet ne tada, kai tam tikras elgesys atrodo nevertas meilės. Manome, kad už klaidą nedera apdovanoti meile, geriau susilaikyti. Tačiau tą akimirką šmėstelėjusi piktoka mintis, regis, visiška smulkmena, natūrali reakcija, iš tiesų yra viso blogio šaknis. Tai šešėlinio mąstymo pagrindas – atsiskyrimas nuo Dievo ir pasmerkimas. Dievas niekada nesulaiko meilės srauto, o mes mokydamiesi mylėti taip, kaip Dievas myli, sąmonėjame.

Kad išsklaidytume šešėlį, reikia įsileisti amžinąsias mintis, nors ir gyvename laikiname pasaulyje. Taip aukštesnė sąmonė paaukštins planetos dažnį ir tada pasaulis pasikeis.

O kas dabar dedasi? Kas gi verčia užmiršti tikrąjį save, užgesinti žiburį ir perskirti pasaulį į du atskirus būvius: meilę ir baimę? Vienintelė mintis: kas nors kaltas. Vienintelis požymis, nurodantis, kur gyvename: šviesoje ar šešėlyje, yra požiūris į žmogaus netobulumą.

Dievas į suklydusį žmogų žvelgia kitaip nei mes. Jis siekia mus ne nubausti, o tik pataisyti. Kai grįšime į protą ir nuolat besąlygiškai mylėsime, pasaulis pats pasitaisys. Tai nereiškia, kad nustosime mąstyti, prarasime įžvalgumą, nebejausime

ribų. Dievo meilė nėra silpnumas. Dievo meilė ne sentimentali. Ji ne visada „maloni“, t. y. ne švelni, rožinė. Ji pasako nepatogią tiesą, kurią žino širdis, net kai protas atmeta. Šiai meilei labiau rūpi medžiaga nei forma. Nemylėti irgi įmanoma švelniai, žodžiais „tinkamas“ ir „geranoriškas“ pučiant miglą į akis, o meilė gali pasirodyti tiesmukos ir griežtos tiesos pavidalu ir būti atpažinta tik po kurio laiko.

Šiuo metu būtina visiems susirūpinti meile. Pasak dr. Martino Lutherio Kingo, atėjo laikas iš naujo įprasminti civilizaciją. Meilės sąvoką reikia papildyti didesniu kontekstu – socialiniu ir politiniu. Tik taip nuvysime virš pasaulio plevenančią tamsos šmėklą. Gyvendami tamsoje, gūžiamės šešėlyje. O jo patamsiuose viešpatauja kančia.

GALBŪT TAI NETIKRA, BET ATRODO NEABEJOTINAI TIKRA

Susirėmus su mylimu žmogumi, kartais norisi įsižnybti. Atrodo, tai košmaras. Išgirsti save sakant: „To negali būti!“ Ir iš tiesų to *nėra* – tu tik klaidžioji paraleliniame iliuzinių prieštarų ir konfliktų pasaulyje.

Prieš keletą metų pasakiau sau, kad neverta nerimauti dėl Velnio, nes jis yra tik mano mintyse. Dabar prisimenu, kas nutiko toliau. Staiga mane pribloškė netikėta mintis, kad geriau jau čia jo nebūtų. Mintis, kad pasaulyje nėra Velnio,

tykančio mano sielos, manęs tiek nepaguodžia, kiek trikdo supratimas, kad mano mąstymui būdingas polinkis nemylėti ir jis daro mane nelaimingą.

Iš kur atsirado šis „polinkis“? Jeigu Dievas yra tik meilė, be to, visagalis, kaip galėjo atsirasti Jo priešybė?

Metafizikos požiūriu, ši priešiška jėga iš tiesų neegzistuoja. Be Dievo meilės daugiau nieko nėra – kaip pasakyta *Moksle apie stebuklus (A Course in Miracles)*, „visetas negali turėti priešybės“. Paprasčiausias paaiškinimas, kaip atsirado iliuzinis pasaulis, kuris iš tiesų *neegzistuoja*, bet atrodo labai *tikras*, yra laisvos valios principas.

Galime galvoti, ką tik norime. Tačiau mintys yra galingos: kad ir ką galvodami naudojamės Dievo duota kūrybine galia. Priežasties ir pasekmės dėsnis užtikrina, kad kiekviena mintis duos kokį nors rezultatą. Kai mąstome mylėdami, kuriame meilę kartu su Dievu. O mintimis, kurių meilė nepersmelkia, sukuriame baimę. Tai reiškia, kad mūsų mąstymas skilęs. Viena dalis gyvena meilėje, amžinai susiliejusi su Dievo meile. Kita dalis daugiausia būva mirtingame pasaulyje – tamsoje. Tai yra šešėlinis aš.

Dievas šešėlio nemato, nes šis nėra meilė ir todėl iš tiesų neegzistuoja. Tačiau Dievas, kaip visuotinė meilė, pastebėjo mus, kenčiančius tamsoje, ir iškart ištiesė pagalbos ranką. Tą akimirką Jis beprotybės ir gėdos persmelktame mūsų pasaulyje sukūrė kitą galimybę. Ši galimybė – Dievo ambasadorius – plevena mūsų tamsos pasaulyje, visada pasirengęs išvesti mus

į šviesą, jei tik panorėsime. Šis ambasadorius turi daug vardų: nuo Išminties Tobulintojo iki Šventosios Dvasios. Mes čia jį vadinsime Švietėju.

Moksle apie stebuklus sakoma, kad nesame tobuli, tiksliau, tokie negimėme, tačiau čionykštė mūsų misija yra tapti tobuliems. Švietėjas yra tiltas tarp šešėlinio aš ir šviesos. Dievas jam leido naudotis visomis žemės ir dangaus galiomis, kad išvestų mus iš tamsos į šviesą. Jis tai atlieka pirmiausia primindamas, kad tamsa yra *netikra*. Klaidžiojant tamsoje, veiksmingiausia priemonė yra galimybė yra pasikviesti Švietėją, kurio užduotis yra atskirti tiesą nuo iliuzijos. Tai galime pasiekti malda ir tinkama nuostata. Pasakę, „noriu pakeisti požiūrį į tai", Švietėją įsileidžiame į savo mintis, ir jis gali mus iš beprotybės išvesti į tiesą.

Prieš keletą metų nuvažiavau aplankyti bičiulės, o man atvykus jos namuose viešėjo dar kelios jos draugės. Man pasirodė, kad viena moteris kalba labai dirbtinai, ir man jos kalbos maniera kėlė tokį pasidygėjimą, lyg kas būtų nagais brūžinęs lentą. Akivaizdu, mano protas puolė kritikuoti tą moterį, nes aš nesupratau, kaip įmanoma šitaip įsijausti kalbant.

Tačiau kaip piligrimė suvokiau, kad tai buvo ne moters problema, o mano – užuojautos trūkumas. Tada mintyse sukalbėjau maldą ir pasakiau, kad noriu pakeisti požiūrį į tą moterį. Kone tą pačią akimirką, ar man tik taip atrodė, viena iš viešnių pasakė moteriai, kurią taip pasmerkiau: „Girdėjau, kad tavo tėvas jau turi išeiti iš kalėjimo. Ar tikrai?"

Paskui išgirdau visą istoriją. Neprisimenu visų smulkmenų, bet galiu pasakyti, kad tėvas tą moterį visą vaikystę laikė uždarytą rūsyje. Paskui ji buvo išlaisvinta, o tėvas kalėjo daug metų. Sužinojusi apie moters kančias, supratau, kodėl ji taip kalbėjo. Ji augdama neturėjo normalios suaugusio žmogaus personos pavyzdžio; ji net nemokėjo natūraliai kalbėti ir dabar visomis išgalėmis lipdė, jos manymu, normalią asmenybę. Tas pats manierizmas, kuris prieš penkias minutes sužadino man pasidygėjimą, dabar kėlė gilią pagarbą ir užuojautą. Ta moteris nepasikeitė, bet pasikeičiau *aš*. Melsdamasi kreipiausi į šviesą. Švietėjas įžengė į tamsų pasaulį ir išgelbėjo mane nuo šešėlinio aš – nuo mano vidinio kritiko – suteikdamas man informacijos, kuri mano baimės mintis pakeitė meilės mintimis.

O kada gi šiame gyvenime įgijau polinkį aršiai kritikuoti? Metafiziniu požiūriu, su juo negimiau. Gimstame ne su įgimta nuodėme ar klaida, o su pirmaprade nekaltybe. Regis, gerai atsimenu savo gimimą. Žinoma, negaliu pasakyti, ar tai tiesa, tačiau, kiek pamenu, šis vaizdas visada išliko atmintyje. Net prisimenu šviesią užuolaidą, kokios kabo virš operacinio stalo, o tai sustiprina tikimybę, kad prisiminimas tikras. Kiek prisimenu, atėjau į šį pasaulį su neribotomis meilės atsargomis, pranokstančiomis bet kokį mano iki šiol patirtą jausmą.

Tačiau 1952 metais gydytojai vis dar manydavo, kad turi naujagimius priversti kvėpuoti plekštelėdami. Tą pačią akimirką, kai jaučiau, kaip iš manęs į visas gyvas būtybes spin-

duliuoja meilė, pajutau ir plekštelėjimą. Gydytojas, kurį mylėjau, man sudavė. Prisimenu tai kaip sukrėtimą, skausmą, traumą. Kodėl jis taip pasielgė? Negalėjau patikėti, kad tai atsitiko. O tada mano protas išsijungė. Kažkur nugrimzdau, ir viskas baigėsi.

Šis prisiminimas, jei galima jį taip pavadinti, pateikia atsakymą į klausimą, ar šešėlis įgimtas. Ne, gimėme su tobula meile. Tačiau visa mūsų patirtis – ir dažnai geriausi mūsų pačių ar kitų ketinimai – išstumia mus į šešėlį, o tada viso likusio gyvenimo tikslas yra iš tamsos išeiti į šviesą.

Nuo tos gimimo akimirkos – nuo to trauminio atotrūkio nuo meilės, kuris pakartojo esminį visos žmonijos atotrūkį, – amžinai esu gundoma pamesti meilę iš akių. Bent akimirką išsižadėjusi meilės, dabar jaučiu potraukį nemylėti kitų žmonių, o mano gyvenimo tikslas, kaip ir visų mūsų, yra prisiminti savo meilę prisimenant, kad ji slypi ir kituose.

Ta draugės viešnia, kad ir garbinga, mane sugundė smerkti. Tačiau aš paprašiau pagalbos ir ją gavau. Išvydusi tos moters šviesą, susigrąžinau savąją. Šešėlis pasitraukė.

KUR NĖRA MEILĖS, TYKO BAIMĖ

Kiekviena mintis be meilės žadina šešėlį. Esame linkę tikėti mitu apie neutralumą: esą mylėti nebūtina, tik svarbu aktyviai nekenkti. O iš tiesų kiekviena mintis gydo arba kenkia.

Neribota kūrybinė minties galia užtikrina, kad kiekviena mintis daro kokį nors poveikį. Tą akimirką, kai nepasirenku meilės, nusprendžiu nemylėti, atsiranda dvasinė tuštuma, o ją tuojau užpildo baimė.

Tai atskleidžia mano mintys apie save ir kitus. Sutelkusi dėmesį į kieno nors šešėlio aspektus, būtinai susiduriu ir su savuoju: su pykčiu, valdingumu, reiklumu, nesąžiningumu, polinkiu manipuliuoti ir t. t. Įžengusi į savo kaltės ir smerkimo tamsą, nematau savo šviesos ir savo gėrio.

Užmiršusi esminį gyvenimo principą – gerbti save gerbiant savo viduje slypinčią Dievo šviesą – lengvai pakliūvu į sau žalingo elgesio spąstus. Palaikau bet kokią savinaikos formą, padedančią kitiems, kaip ir man, užmiršti tikrąją savastį. Kad ir kam grasiname, kitiems ar sau, šešėlis žadina mintis, stumiančias į savinaiką ir beprotybę.

Sveika siela nuolat bendrauja su meilės dvasia. Tačiau šešėlis, kaip ir šviesa, mumyse irgi turi ambasadorius – tai mintys, kurios nuolat gundo nemylėti. „Jis žadėjo priimti mane dirbti, bet nepriėmė. Niekdarys." „Ta jos politika mane purto – negaliu pakęsti." „Valgyk visą pyragą – nekreipk dėmesio į tą gydytoją." „Gali pasiimti pinigus – niekas apie tai nesužinos." Pasaulyje vyrauja baimės mintys, o jas patvirtina šešėlinės nuostatos.

Jeigu nesimeldžiame ir nemedituojame – nepuoselėjame meilės santykio su Kūrėju, – lengvai pasiduodame pagundai nemylėti ir taip įžengiame į vidinę šešėlio zoną. Savo kaltę

projektuodami į kitus, kam nors kenkdami, pasiduodami žalingiems įpročiams ar saviniekai, kuria kenkiame patys sau, stipriname neigiamą šešėlio galią.

Ar yra ko stebėtis? Dauguma tik pabudę rytą iš karto mintimis pasiduoda tamsai. Pirmiausia įsijungiame kompiuterį, perskaitome laikraštį, klausomės žinių per radiją ar televiziją. Iš viso pasaulio parsisiunčiame baimės mintis ir įsileidžiame jas į savo protą tuo metu, kai esame atviriausi naujiems įspūdžiams. Taip atsiveriame baime grįstam mąstymui, kuris persmelkia mūsų kultūrą. *Žinoma,* tuomet esame šešėlyje ir žvelgiame į šešėlį! *Savaime suprantama,* jaučiamės prislėgti, nelaimingi, pavargę, ciniški. Pasaulį persmelkia baime pagrįstas mąstymas, o mirtingųjų pasaulyje baimės balsas garsiausias ir iš visų viršiausias. Tad užteks nagrinėti tamsą, nes jau metas uždegti šviesą.

Judaizme ir krikščionybėje meilės balsas apibūdinamas kaip „ramus, tylus" Dievo kvietimas. Tai yra Švietėjo balsas. Bent penkios rimtos rytinės meditacijos minutės gali užtikrinti Jo pagalbą per visą dieną. Kaip nušvistų pasaulis, jeigu kiek daugiau žmonių kasdienybėje puoselėtų šventumą. Užimtumas yra dažnas žmonių priešas, neleidžiantis stabtelėti ir pakvėpuoti dvasinių laukų aromatu. Kaip kartais, siunčiant bylą, lieka tik sėdėti prie kompiuterio ir laukti, nes niekaip negalime paspartinti proceso, taip ir neverta tikėtis, kad tamsa ar baimė neužtemdys mūsų dienos, jeigu meilei tik linktelime išlėkdami pro duris.

Sulėtinę tempą, veikiausiai trokšime tylos. Tačiau šiuolaikinė gyvensena labai neatspari šešėlinėms mintims jau vien dėl to, kad pernelyg triukšminga. Televizijos, kompiuterio ir kitų išorinių dirgiklių persmelkta kasdienybė temdo žiburį, kurį uždega tik sutelkta kontempliacija. Tylos priedangoje susikaupiame ir įgyjame jėgų transformuoti šešėlinės savo realybės energiją.

Puoselėti šviesą padeda ir dvasinės bendruomenės susirinkimai. Grupėje, kurios narius sieja meilė ir pasišventimas – religinis ar kitoks, – susitelkia meilės laukas ir pakylėja grupės narius į aukštesnį energijos vibracijos lygmenį. Bažnyčioje, sinagogoje, dvylikos žingsnių programos grupėje nesunku klausytis savo širdies. Šešėlis nutolsta, jo nematyti, jis netrikdo. Tiesa, ir čia yra pagundų pasitraukti į tamsą ir reikia su jomis kovoti, vis dėlto vienas iš būdų susilpninti šešėlį – tai su būriu ieškoti šviesos.

Bendraujant su žmonėmis, kurie pasako: „Noriu klausytis savo širdies, noriu sužinoti, koks būtų didžiausias meilės darbas, noriu gyventi dorai, noriu girdėti Dievo balsą“, – lengviau įgyvendinti šiuos principus. Kaip ir kiekvieną įprotį, dvasinius įgūdžius lengviau įgyti grupėje. Juos ugdydamas įsitvirtinsi tikrosios savasties šviesoje. Jei nepasiklosi šio pagrindo, nesistebėk, kad reikia gailėtis savo žodžių ar veiksmų.

Paprastą dieną paprastą žmogų aplanko stulbinama daugybė šešėlinių minčių. Nors padarome, ką galime, ir stengiamės gerai elgtis, aktyvus mūsų protas yra linkęs į baime pagrįstas

mintis. Tačiau šalia yra ir Švietėjas. Dievas Jį įgaliojo prireikus mums padėti.

Kartą pasipasakojau psichoterapeutui, kad jaučiuosi esanti labai blogoje vietoje. Tai saviniekos vieta. Jis paklausė: „Kuo save kaltini?“ Atsakiau: Nekenčiu savęs, nes esu labai bloga. Supratau, kad tai juokinga, bet juoktis negalėjau. O gal būčiau galėjusi.

Jis pasiūlė kai ką išmėginti: „Visada jausk dėkingumą, – patarė jis. – Kai užeis ta bloga mintis, vardyk visus dalykus, už kuriuos turėtum būti dėkinga.“

Išmėginau šį būdą ir pajutau didžiulį jo poveikį. Anksčiau ištisas valandas grumdavausi su neigiamomis mintimis, tačiau pradėjus praktikuoti dėkingumo srautą, šešėlis, regis, ištirpo kaip Piktoji Ragana, kai Doroti ant jos užpylė vandens. Panašiai dingo ir šešėlis. Šešėlis netgi netikras, tik toks atrodo. Jį apšvietus, tamsa dingsta. Tačiau mano problema buvo ne tik neigiamos mintys, bet ir teigiamų minčių trūkumas. Kai tik užėmiau savo protą dėkingumu, šešėlinė savinieka išnyko. Įsivyravus meilei, baimė išnyko.

Vis dėlto nesumenkinkime šešėlio galios. Neužtenka medituoti tik kartais – reikia tai daryti kasdien. Sveikstančiam alkoholikui nepakanka grupėje lankytis retkarčiais – į susitikimus būtina eiti kasdien. Taip pat neužtenka atleisti keliems žmonėms – stenkimės atleisti visiems, nes tik meilė yra tikra. Ko nors nemylėdamas, nemyliu savęs. Nepakanka mylėti tik tada, kai tai lengva, – reikia ugdyti savo meilės gebėjimus, net kai sunku.

Kad išsklaidytume savo gyvenime ir visoje žemėje tykančius šešėlius, reikia tik apšviesti juos sakralia šviesa. Kiekvienas galime pridėti savo žiburį, puoselėdamas meilę. Žinoma, mylime savo vaikus, ir vis dėlto šito neužtenka. Reikia pamilti ir vaikus, gyvenančius kitame miesto gale ir kitame pasaulio krašte. Lengva mylėti tuos, kurie mums pritaria ar su mumis maloniai elgiasi. Tačiau reikia išmokti mylėti ir tuos, kurie mums prieštarauja ir galbūt neteisingai su mumis elgiasi. Kaip treniruojame raumenis, taip pat reikia ugdyti ir gebėjimą mylėti.

Žemesnįjį, arba šešėlinį, aš gali įveikti tik viena jėga – aukštesnioji savastis. O ji plevena aukščiausioje meilėje – Kūrėjo meilėje, kurioje nėra tamsos, kančių, baimės. Neįvertinti šešėlio galios yra psichologiškai nerealu, o neįvertinti Dievo galios būtų dvasiškai nebrandu. Malda yra ne tik ženklas, bet ir *jėga*. Meditacija – tai ne tik atsipalaidavimo technika. Tai veikla, suderinanti visatos energijas. Atlaidumas ne tik padeda pasijusti geriau. Jis keičia širdį – tiesiogine prasme. Iš Dievo kylanti jėga gali mus išlaisvinti.

Šviesa yra šešėlio priešas. Tačiau šviesai šešėlis yra niekas. Jis paprasčiausiai neegzistuoja.

BEJE, TAI JAUDINA

Sąmonė yra dinamiška kūrybinė jėga. Jai nebūdinga inercija ir stagnacija. Ji visada plečiasi, kad ir kokia kryptimi judėtų.

Meilę visada kuria meilė, baimė gimdo tik baimę, o šešėlis negailestingai verčia kentėti.

Tačiau kaipgi šis reiškinys – ši iliuzija be gyvybės – veikia, lyg būtų tikras? Nors baimė netikra, ją sukuria *tikra* mintis. Baimė – tai sprogmuo, o mintis – ją iššaunantis pabūklas. Mąstymas, tarsi pabūklo vamzdis, turėtų spjaudyti meilės pliūpsnius. Tačiau laisva valia leidžia naudoti jį ir kitiems tikslams, nelygu kaip pasirinksime.

Mąstymas arba išreiškia meilę, arba projektuoja baimę, taip pat šiuos procesus planuoja pasąmonėje. Šešėlis – tai prieš tave nukreiptos tavo paties mintys. Kaip Liuciferis, kuris iki nuopuolio buvo gražiausias rojaus angelas, ar vėžinė ląstelė, kuri anksčiau buvo normali organizmo dalis, šešėlis yra tavo paties mąstymas, nukreiptas neteisinga kryptimi. Tai tavo savinieka su savimeilės kauke. Tavo šešėlis toks pat protingas kaip ir tu, nes tai tavo paties protas, paveržtas baimės. Šešėlis turi visus gyvybės požymius, nes jis seka paskui gyvą būtybę. Kaip ir kiekvienas gyvas padaras, šešėlis siekia išlikti.

Priartėjus meilei, šešėlis pajunta pavojų, ir jo savisauga suaktyvėja. Jis žino, kad meilė yra vienintelis tikras jo priešas. Šešėlis, pajutęs meilę, išvydęs tavo šviesą, gina savo gyvybę. Tada jis visais įmanomais būdais stengsis sumenkinti, užgniaužti, sutepti tavo vidinį gėrį – jis žino, kai tu prisiminsi tikrosios savasties šviesą, jis išnyks. Todėl grumiasi.

Žinomas posakis teigia: „Meilė išaukština viską, tik ne save.“ Pajutai, kad tavo ir sutikto žmogaus širdys susijungė į

sakralų ryšį? Saugokis, šio žmogaus akivaizdoje gali pasielgti kvailai. Gavai išskirtinę galimybę įgyvendinti svajones? Saugokis, gali susigadinti visą reikalą. Kelią pastos šešėlis – piktasis tavo gėrio dvynys.

Mes sąmoningai bėgame nuo baimės prie meilės, todėl dinamiška baimės energija veikia kaip griaunamoji jėga, tik nieko nepaima į nelaisvę. Ji gali įstumti į kokį iš pažiūros menką nemalonumą, tarkime, nenukentėsi, o tik leptelėsi kvailystę, ir taip pat gali nustumti į bedugnę. Nereikėtų neigti šešėlio galios ir abejoti piktais jo ketinimais, nes jis niekada nenurimsta: kartais dryksta lėtai, tįsta, o kitąsyk iš karto nusidriekia, ir visada – skausmo kryptimi.

Anoniminiai alkoholikai sako, kad alkoholizmas yra „progresinė liga". Tai reiškia, kad ji nestovi vietoje: jei jau šiandien klimpsti į alkoholizmą, tai rytoj dar giliau įklimpsi, nebent imsi su juo kovoti. O pabaigoje gresia visiškas žlugimas, netgi mirtis. Priklausomybė nuo alkoholio atsiranda ne tik dėl alkoholio vartojimo. Ji susijusi su tamsiosios energijos judėjimu, šešėlio galia, kuri pavergia kūną ir sielą. Milijonai žmonių, lankiusių AA programą, pasveiko, nes ji remiasi aiškia nuostata, kad išgelbėti gali tik dvasinė patirtis. Tik Dievas sugeba nugalėti šešėlį – bet kokios formos.

Biblijoje Jėzus sako, kad turėtume džiaugtis, nes Jis „nugalėjo" pasaulį. Jis pasirinko nuostabų žodį. Jis nesakė, kad „pataisė" pasaulį. Jis „nugalėjo" tamsiąsias jėgas pakilęs į sąmonės lygmenį, kuriame žemesniosios minties formos neturi galios

jo riboti. Tokį iššūkį šešėlis meta ir mums: siekiant aukštybių šviesos – gilesnės išminties iš aukštesnės meilės perspektyvos – šešėlis liks bejėgis.

GRUPINIAI ŠEŠĖLIAI

Visi atpažįstame individo šešėlį: piktas, valdingas, nesąžiningas, agresyvus žmogus ir pan. Tačiau kartais ne mažiau svarbu atpažinti ir kolektyvinį grupės šešėlį. Grupes, tarkime, tautas, sudaro individai, todėl nenuostabu, kad narių bruožus atspindi bendras grupės elgesys. Tačiau kur kas mįslingesnis yra grupės sukurtos energijos – meilės ar baimės – gausėjimo procesas: dviejų ar kelių panašiai mąstančių protų energija nėra visų energijų suma. Grupės energija proporcingai didėja.

Pavyzdžiui, terorizmas. Patologinė ideologija, kaip ir vėžys, gali išplisti visoje grupėje. Kai didesnė žmonių grupė ima puoselėti destruktyvias minties formas, iš kurių susidaro ideologija, bendra visų žmonių energija gali apstulbinti net naujausiomis technologijomis apsiginklavusius karinės technikos tiekėjus. Todėl tikroji terorizmo grėsmė yra ne pati ideologija, o jos įtaigos galia, kuri patraukia minias. Teroristai *tiki* savo ideologija, todėl ji galinga. Šią didžiulę griaunamąją jėgą galime įveikti *mylėdami* ir tikėdami meile ne mažiau, nei teroristai tiki neapykanta. Beatodairiškai neapkęsdami teroristai

daugina neapykantą, o mes beatodairiškai mylėdami galime padauginti meilę.

Joks žmogus nėra tobulas, nebūna tobulų ir grupių. Šešėlis slepiasi nuo individo ar grupės sąmonės šviesos, visada apsimesdamas šviesa, nors jo esmė yra tamsa. Ralpho Waldo Emersono mintis apibūdina nacionalizmo šešėlį, besidangstantį patriotizmu: „Kai tauta visu balsu šaukia už Patriotizmą, aš noriu patikrinti, ar švarios jo rankos ir ar širdis tyra." Dažnai grupė sulaužo tuos principus, kuriuos garsiausiai eskaluoja. Klastingas šešėlis užkloja savo pėdsakus, pavyzdžiui, žmonių deginimą ant laužo pridengia religija, o imperialistų siekius – patriotizmu.

Kaip kolektyvinis šešėlis gali sužlugdyti bendruomenę, taip kolektyvinė šviesa gali ją puoselėti. Klasikinė literatūra, populiarioji kūryba, pavyzdžiui, pasakos, filmai, kaip *Įsikūnijimas* (*Avatar*), knygos, kaip *Hario Poterio* serija ir, žinoma, nuoširdžios religinės ar dvasinės apeigos, – visa tai yra kolektyvinės šviesos spinduliai.

Filme *Įsikūnijimas* išsamiai atskleidžiamas šiuolaikinės Amerikos šešėlis. Matome pavojingas plėšraus kapitalizmo ir galingo Amerikos militarizmo tuoktuves, intelektualų išdidumą, nepripažįstantį dvasinių principų, arogantišką gamtos sakralumo neigimą ir imperialistinę nuostatą pasiimti, ką nori, ir tik dėl to, kad nori. Ši misterija atskleidžia visą Amerikos šešėlio bjaurastį. Vis dėlto filmas peržengia didaktinės istorijos ribas išryškindamas įžvalgą, kad šviesa niekada nenutolsta nuo šešėlio.

Švietėjas visada sukuria atsvarą tamsai, į šešėlio dramą įtraukdamas mylinčias širdis, kaip žaizda pritraukia raudonuosius kraujo kūnelius. Vieni filmo veikėjai išreiškia didžiausias mūsų ydas, o kiti atskleidžia geriausius bruožus. Pastarieji taip pat svarbūs. Tiek žmogus, tiek grupė turi gerosios prigimties angelus. Jie, kaip ir tamsa, visada juda (angelai visada vaizduojami su sparnais, o Velnias sparnų neturi). Apskritai pabaigoje šviesa nugali tamsą. Kaip pasakė Martinas Lutheris Kingas: „Visatos moralinė arka ilga, bet ji linksta į teisybės pusę." Mes galime užmiršti tiesą, tačiau visata jos neužmiršta.

Kiekvienas žmogus ir kiekviena grupė turi šešėlį – tai nėra blogai. Tai žmogiška. Svarbu nejausti jam neapykantos, nes jame susirenka mūsų žaizdos, kurias reikia gydyti. Taip pat negalima jo neigti – tamsa išsisklaidys tik apšviesta. Turime susitikti su savo šešėliu kaip individai ir kaip grupės. Šis procesas yra ne savinieka, o meilė sau. Tikrieji piligrimai išvysta savo tamsą ir ją atiduoda šviesos galiai; tikrieji patriotai pasitinka savo tautos tamsą ir atiduoda ją tiesos galiai.

Jeigu šešėlyje pasiklysime, kuri nors mūsų esybės dalis žinos kelią. Taip pat kiekvienoje paklydusioje grupėje yra tiesos besilaikančių žmonių, pavyzdžiui, per Antrąjį pasaulinį karą vokiečiai, rizikuodami gyvybe, slėpė žydus arba *Įsikūnijime* Žemės gyventojai didvyriškai ryžtasi ginti Pandoros planetos Na'vi piliečius. Galutinė meilės pergalė matosi žmonijos istorijoje, apie ją pasakoja mitai. Antrasis pasaulinis karas reikšmingas ne tik dėl Hitlerio blogio, bet ir dėl jį nugalėjusių karių

meistriškumo ir pasiaukojimo. Archetipinę *Įsikūnijimo* tiesą atskleidžia ne tik Na'vi patirtas smurtas, bet ir jo pabaiga. Didžių religinių pasakojimų atomazga yra ne nukryžiavimas, bet prisikėlimas, ne Izraelio vergystė, o pasiekta Pažadėtoji Žemė. Mūsų dienomis ir mūsų amžiuje, kai tyko tiek šešėlių, verta prisiminti, kad šešėlis tik atrodo labai tamsus, bet šviesoje visiškai išnyksta.

Šią tiesą galbūt labai sunku priimti, kai turime daug akivaizdžių įrodymų, ne tik kad šešėlis egzistuoja, bet ir kad jis yra amžinas. Šviesos stebuklas nepagrindžiamas jokiais įrodymais, jis ateina tiesiog „iš giedro dangaus" – šis puikus vaizdinys taikliai nusako absoliutųjį potencialą. Neribotas galimybes tobulėti įgyjame tada, kai aktyvus šviesos pripažinimas pranoksta tamsos baimę.

Šios šviesos neįmanoma pamatyti kūniškomis akimis. Šią realybę regime kitaip. Mirties apraiška yra „tikrovė". Tačiau „Tikrovė" yra tik nemirtinga meilė. Albertas Einšteinas apie fizinį pasaulį pasakė: „Tikrovė yra tik iliuzija, nors ir labai įkyri."

Jeigu susitapatinsime tik su mirtinguoju pasauliu, baimė atrodys visai pagrįsta. Tačiau nukreipę žvilgsnį už šio pasaulio, pamatysime realybę aiškesnėje ir viltingesnėje šviesoje. Suprasime, kad visi kūriniai patvirtina dėsnį, jog meilė save atkuria. Esame pasmerkti kristi į šešėlį – nusileisti į sielos požemius prie savo skaudulių, – tačiau turime išgelbėjimo garantiją. Amžinasis Švietėjas veikia ne tik individo širdyje, bet

ir kolektyvinėje psichikoje. Nusižeminusį žmogų, prašantį atleidimo ir išminties pasitaisyti, aplanko gailestingumas. Tas pats pasakytina ir apie grupę. Vokietijos kancleris Gerhardas Schroderis atsiprašė lenkų tautos, kad per Antrąjį pasaulinį karą išžudė pusę milijono lenkų, o popiežius Jonas Paulius II atsiprašė dėl inkvizicijos, ir toks „atminties apvalymas“, kaip pasakė vėlesnis popiežius, pritraukė dangiškosios sąmonės šviesą, kuri išsklaido šešėlius.

Individai, kaip ir grupės, yra likimo kelionėje. Kartais porą žingsnių žengiame pirmyn meilės link ir vieną žingsnį atgal, į šešėlį. Tačiau apskritai šviesos trauka yra stipresnė už tamsos trauką.

NEUŽTENKA GERŲ KETINIMŲ

Šiuolaikinis protas arogantiškas, pernelyg gerai save vertina; mano, kad paprasčiausiai gali „nuspręsti“, ko nori, ir tai įgyvendinti. Deja, kai kurios svarbios problemos nepatenka į jo akiratį: kaip baigti nereikalingą kančią; kaip pasaulyje palaikyti taiką; kaip Žemėje atkurti ekologinę pusiausvyrą. Kodėl gi pasaulyje, kur tiek genijų, tebetyko šešėlis ir atneša tiek visokių bėdų?

Viena iš priežasčių, dėl kurios šiuolaikinis pasaulis tebekenčia nuo šešėlio, yra metafizinių jo šaknų nepripažinimas. Blogis yra energija, kaip ir meilė. Blogis atsiranda iš baimės, o

ši – iš nemeilės. Mėgindami materialiomis priemonėmis išrauti blogį, galbūt pašalinsime simptomą, bet ne priežastį. Galima nupjauti medžio išaugą, bet ji vėl ataugs, jei neiškasime šaknų. O blogio šaknys nematerialios.

Be nematerialiosios psichinės energijos, dar yra dvasinė energija. Dabar daug žmonių pernelyg sureikšmina „ketinimo" galią. Tačiau, kaip pasakyta *Moksle apie stebuklus*, tik gerų ketinimų neužtenka. Alkoholikui vien *ketinimas* negerti nieko nepadės; jei iš tiesų reikia keisti elgesį, tik *ketindamas* pasikeisti, netapsi geresniu sutuoktiniu. Per visą gyvenimą nusistovėjusį elgesį ne visada lengva pakeisti. Ketinimą gali nuslopinti šešėlis. Jis gali sužlugdyti geriausius ketinimus, o šešėlį sužlugdyti gali tik meilė.

Meilė yra Dievas, o Dievas yra meilė. Kad ir kaip žmonės kreipiasi į Dievą, vardu „Dieve" ar tiesiog visiškai nesipriešindami meilei, kuri yra Dievo, nors ir neįvardyto, artuma, tik dieviška meilės galia vienintelė įstengia įveikti blogį. Galbūt suvokiame, kad vienas efektyviausių terorizmo prevencijos būdų yra pamaitinti daugiau badaujančių vaikų, arba Dievui atnešame savo ydas ir prašome išgydyti, padėti atsikratyti šių bruožų, – ir vienu, ir kitu atveju pasiduodame aukštesnei meilės jėgai, be kurios baimės neįveiktume.

Šešėlis meluoja ne tavo sąmonėje, o pasąmonėje. Juk *sąmoningai* nenusprendi kvailai pasielgti. Juk *sąmoningai* nenusprendi supykinti sutuoktinį. Juk *sąmoningai* nenusprendi prisigerti per dukters vestuves ir sukelti skandalą. Paaiškinimas

„velnias mane sugundė taip pasielgti" nėra toks primityvus kaip atrodo. Velnias šaiposi iš Dievo ketinimų, bet nesišaipo iš maldos, atpirkimo, atlaidumo ir meilės. Šios jėgos priverčia jį pasitraukti.

O dabar priėjome prie vienos iš religijos mįslių. Jeigu jau religija yra Dievo meilės kanalas, kodėl pasaulyje tiek daug visokio plauko blogio? Kodėl tarp vienos didžiausių pasaulyje religinių institucijų kunigų tiek daug pedofilų? Reikėtų pasakyti, kad kartais religija neturi nieko bendra su Dievu, o šešėlis – energetinis Dievo priešininkas – mėgsta pažaisti su religija. Jam patinka drumsti protą ir jis tuo mėgaujasi, radęs meile pagrįstą doktriną ar dogmą, kuri iš tiesų dengia visišką nemeilę.

Dievas neaplanko neapykantos pavergto religingo žmogaus, tačiau yra kartu su mylinčiu ateistu. *Stebuklų moksle* pasakyta, kad eilutė „Dievas nesiduoda išjuokiamas"[4] reiškia, jog *taip ir yra.*

Tačiau interpretuodami religines tiesas, su pamazgomis neišpilkime ir kūdikio. Lotyniškai *religio* reiškia „vėl surišti". Tikra religija – institucija ar apskritai koks nors dvasingumo aspektas – atkuria mūsų ryšį su tikrąja savastimi, su tikrąja meile ir su gydančia užuojautos galia. Įveikti šešėlį galima tik tapus tikruoju savimi, o viskas, kas mus atveda prie šio sakralumo, iš esmės yra religinė patirtis. Vieni ją patiria bažnyčioje, sinagogoje, mečetėje ar šventykloje, kitiems tai – dvasingumas ar psichoterapija, treti savo šventovę randa gamtoje, o ketvirti

[4] Gal. 6,7, vertė A. Rubšys ir Č. Kavaliauskas.

dieviškumą patiria pirmą kartą ant rankų laikydami kūdikį. Svarbiau ne tai, kaip įgyjame šią patirtį, o pati patirtis – kas tuomet atsitinka mums. Kai bent akimirką susiliejame su tikrąja savastimi, pajuntame, kad kažkuo pasikeitėme. Atsiranda pojūtis, kad kas nors įmanoma viduje ar išorėje. Nukrinta šydas, dengęs meilės tikrovę ir tikrąją mūsų galią. Susilieję su tikrąja savastimi, galime išsklaidyti šešėlį.

Moksle apie stebuklus pasakyta, kad „stebuklai yra natūrali meilės raiška". Širdžiai atsivėrus, tamsą pakeičia šviesa. Medicinoje, nepripažįstančioje holistinės perspektyvos, religijoje be meilės, terapijoje be aukštesnės jėgos ar santykiuose be sakralumo dimensijos šešėlis lūkuriuos prie durų iki lemtingos baimės akimirkos, o tada įsėlins tamsoje ir nužudys kieno nors svajones.

ĮGYTI IR ATPIRKTI

Kad ir kiek žinome apie šešėlį, svarbiausia juo nusikratyti. Bet pirma reikia jį įgyti. Judaizmas ir krikščionybė siūlo tą patį šešėlio problemos sprendimą – atpirkimo principą. Kai įsisąmoninsime savo nuodėmes ir išpažinsime jas Dievui nuoširdžiai gailėdamiesi, būsime išlaisvinti nuo dvasinės bausmės. (Dvasiniame kontekste nuodėmė yra klaida.)

Buda apibūdino karmos dėsnį, kuris iš esmės yra priežasties ir pasekmės dėsnis: veiksmas – pasekmė, veiksmas – pase-

kmė. Atpirkimo principas reiškia, kad malonės akimirką bloga karma sudeginama. Atpirkimas, tarsi kosminis perkrovos klavišas, išjungia laikino šešėlio mintis ir pakeičia jas tobula meile.

Katalikybėje išpažintis yra nuolatinė atpirkimo patirtis: atgailautojai išpažįsta nuodėmes ir meldžia Dievą atleisti. Judaistams Atpirkimo diena, arba Jom Kipuras, yra švenčiausia diena metuose. Tą dieną meldžiama atleidimo už visų metų nuodėmes, tikintieji prašo Dievo dar metams įrašyti juos į Gyvenimo knygą. Anoniminių alkoholikų draugijoje pacientams patariama drąsiai perkratyti savo sąžinę, pripažinti ydas ir paprašyti Dievo, kad nuo jų apvalytų. Per visus šiuos dvasinius procesus šešėlis apšviečiamas ir transformuojamas atpirkimo galios.

Atpirkimas egzistuoja, nes yra būtinas. Visi esame sužeisti žmonės ir pakliūvame į savo tamsą. Visi esame nupuolę, tas tiesa, tačiau nesame palikti be jokios priemonės, padedančios atsitiesti. Kad pakiltume, turime pasikliauti jėga, grąžinančia mums sparnus. Reikia pasiryžti nušviesti savo tamsą ir sąmoningai bei noriai paklusti Dievui.

Tarkime, supratau, kad į keblią padėtį patekau dėl savo klaidos ir trūkumų. Galbūt dėl savo valdingumo susikirtau su draugu ar šeimos nariu. Kad būčiau atpirkta, turiu atpažinti šešėlinį savo aspektą – šiuo atveju valdingumą – ir melsti Dievo, kad apvalytų nuo šio trūkumo.

Kaip jau aptarėme, neužtenka tik pasakyti: „Gerai, daugiau neprimesiu savo nuomonės.“ Tiesa, šis sprendimas iš ti-

krūjų geras ir gali labai padėti keisti elgesį. O jeigu šis bruožas yra įsisenėjęs – šešėlinis tavo veidas, tikrasis ir blogiausias, ar kone blogiausias, tu, – tada jis jau persmelkia tavo požiūrį. Neužtenka vien apsisprendimo pasikeisti, nes šešėlis susilpnino tavo valią. Atsirado šešėlio persona – ciniškasis, pavydusis ir piktasis tu, – todėl išgyti įmanoma tik per atpirkimą: turi prisiimti atsakomybę už visą blogį, kurį galbūt padarei, ir prašyti Dievo, kad pakeistų tavo širdį.

Labai svarbu atidžiau patyrinėti savo mintis ir veiksmus, ypač tuos atvejus, kai dėl jų apsirikome. Tai atlikdami kreipiamės ne tik į savo, bet ir į kolektyvinį šešėlį. Galiausiai pasaulis ima gyti ne dėl to, kad pakeičiame ir pataisome kitus, o kad patys norime pasikeisti ir pasitaisyti. Visos mintys siejasi tarpusavyje, todėl galimybė pasitaisyti pačiam kartu pataisys ir visatą. Tai tikra ir vienintelė veiksminga priemonė.

Galbūt viskas prasidės nuo sąžinės dūrio. Sąžinė yra sveika gėda, laikinas nepatogumas, kylantis ne iš šešėlio, o iš šviesos. Galų gale juk savo veiksmų nesigaili tik sociopatai. Todėl ir esame žmonės, kad kažkas viduje žino, kai esame neteisūs.

Atpirkimo procese reikia drąsos, užuojautos ir sąžiningumo su savimi: „Aš tai pripažįstu. Supratau savo bėdą. Noriu ją ištirti ir pasveikti.“ Keblioje padėtyje kaltę dėl savo bėdos lengva suversti kitam. Tačiau tikras piligrimas paklaustų: „O kaip *aš* suklydau? Kuo *aš* kaltas?“

Jeigu savo nesąžiningumo, aršumo, kietaširdiškumo, nepagarbos, godumo, valdingumo ir t. t. nepastebėsime, šio as-

pekto negalėsime pakeisti. Jeigu gniaušime savo šešėlį ir jo išsižadėsime, jis bus asmenybės atskala ir negalėsime valdyti to, ko neištyrėme.

Kiekviena atskala yra sieloje gyvenantis emocinis teroristas, bet kada galintis smogti. Anksčiau ar vėliau jis vis tiek prasiverš į paviršių sielos riksmu, kurio negirdėti negalėsime. Šiuo rafinuotu būdu pati gamta nukreipia mūsų dėmesį į svarbų dalyką, nes niekas geriau nepamoko, kaip sava nelaimė ir suvokimas, kad ją prisišaukėme.

Šešėlis yra ne kas kita, o užminuotas tavo asmenybės laukas. Tau taip sekasi: susidarei sąrašą, surinkai komandą, parašei verslo planą, uždirbai pinigų, – ir staiga nuo vienos klaidos viskas išlėkė į orą. Negali tuo patikėti. Ne kas kitas užmynė ant minos, o *tu*. Ir galų gale supranti: kol susitarsi su šia savo asmenybės dalimi, tikriausiai dar kartą išlėksi į orą.

Kartą paklausiau vienos moters: „Ar turite gyvenimo draugą?“ Ji atsakė: „Negaliu pakęsti savęs, draugaujančios su vyrais. Geriau jų neturėti.“ Ne vienas pritartų. Sakome sau: „Niekur nenoriu eiti. Nenoriu patraukti partnerio, darbo pasiūlymo ar pan., kol neišsigydžiau sielos negalios, kuri tikrai sugriaus mano sėkmę.“

Kad peržvelgtume save, reikia ryžto, bet kol to neatliekame, iš tiesų neturime laisvės ir ramybės. Todėl nereikia tikėtis, kad kelionė į laimę bus greita ir lengva. Nušvitimas veda į džiaugsmą, bet ne iš karto. Pirma reikia akis į akį susidurti su priekyje stovinčia kančia.

Pirmiausia būtina patyrinėti savo trūkumus, šešėlį, nes tai, ko nepastebėsime, taip ir liks. Šis žingsnis gali būti sunkus. Šis gydymas primena detoksikacijos procesą, kartais reikia iškęsti nemalonius pasikartojančius jausmus. Koks nors bruožas išnyra iš pasąmonės ir aiškiai pasirodo, o mes pašiurpstame, juk niekada nemanėme, kad tokie esame. Laimė, nesame vieni, su mumis Švietėjas. Savo noru galime pasiduoti tamsai ir paprašyti Dievo ją išgydyti. Dievas nieko negali iš mūsų atimti, ko patys sąmoningai neatiduodame, kitaip būtų sulaužytas laisvos valios principas. Bet tai, ką patys atiduodame atpirkti, Jis pakeičia.

Šis vidinis darbas gali būti skaudus, tačiau jis labai svarbus ir neišvengiamas. Emocinis skausmas yra toks pat svarbus kaip ir kūno negalia. Jeigu lūžusios kojos neskaudėtų, kaip žinotume, kad reikia gydytis? Kūnas skausmu patraukia dėmesį į save: „Čia pažiūrėk. Tai pagydyk. Tuo susirūpink.“ Sielos skausmas sako tą patį. Kartais turime pasakyti: „Reikia susirūpinti dėl šio skausmo. Kodėl skauda? Ką ši situacija nori man pasakyti? Kokią savo sielos dalį turiu pastebėti?“ Atėjus pas gydytoją dėl patemptos kulkšnies, jis nesako: „Geriau apžiūrėkim alkūnę.“ Taip pat ir Dievas. Žaizdą reikia apžiūrėti. Gydytojas – žemiškasis ir dangiškasis – juk tavęs nesmerkia, o stengiasi tau padėti.

Dažnai bijome atidžiai patyrinėti šešėlį – bijome, kad neužgraužtų gėda, kai prisipažinsime klydę. Nenorime žvelgti į savo vidų, nes būgštaujame, kad pasirodysime sau nuogi.

Vengiame žiūrėti į šešėlį, kad nepamatytume ko nors baisaus. Būgštauti verta tik dėl to, kad į jį *nežiūrime*, nes nepripažintas šešėlis iš tiesų yra pavojingas.

Pirma pasakai: „Nenoriu į jį žiūrėti, nes nekenčiu savęs." O paskui atlyžti: „Vis dėlto geriau pažiūrėsiu, nes kitaip negalėsiu atiduoti jo Dievui." Kai pasiryžtame tai atlikti, atsitinka kažkas neįtikėtina. Kartą išdrįsau pažiūrėti į vieną nepakenčiamą savo bruožą, kurio anksčiau vengiau. Pažiūrėjusi nustebau. Nejaučiau jokios neapykantos sau, o tik užuojautos sau bangą, nes supratau, kaip turėjau kentėti, kad susikūriau tokį apsaugos mechanizmą. Kiekvienas turime randų, tik bėda ta, kad kiti žmonės mato ne randus, o ydas. Apie rėkiantį ir ašarojantį trimetį pasakytume: „Vargšas vaikas pavargo." O jei keturiasdešimtmetis rėkia ir ašaroja dėl traumos, kurią patyrė trejų metų, niekas nesako: „Vargšas pavargo." Išgirsi: „Koks bjaurus."

Tavo ydos – ne blogis, o tavo žaizdos. Tačiau, kad ir kas tave sužeidė, šios žaizdos dabar yra tavo ir tu už jas atsakingas. Tik tu vienintelis gali jas pripažinti ir pagydyti. Net nesvarbu, kada ir kaip šias ydas įgijai. Jos dabar tavo. Negali ant krūtinės užsikabinti lentelės su užrašu: „Aš dėl to nekaltas. Mano tėvai buvo sunkaus būdo." Vienintelė tavo išeitis yra prisiimti atsakomybę už savo ydas.

Jos atskleidžia tavo savinaiką, rodo, kaip įžeidinėji save ir kitus. Todėl ir reikia į jas pažiūrėti. Kol neprisiimsi visos atsakomybės už savo patirtį, negalėsi jos pakeisti. Kai sąžiningai jas pripažinai, gali pradėti gydytis. Atsimerkei ir dabar matai.

„Matau, kad pats taip pasielgiau. Pripažįstu. Suprantu. Atperku savo klaidą. Noriu susitaikyti. Noriu pasitaisyti. Meldžiuosi, kad būčiau geresnis."

Šešėlinio elgesio nepasirinkai pats, juk tą rytą atsibudęs nesakei: „Šiandien tikriausiai būsiu pašlemėkas." Nepasakei atėjęs į susirinkimą: „Šnekėsiu ir elgsiuos taip, kad niekam nepatikčiau." Anaiptol – tomis akimirkomis net nesuvokei, ką iš tiesų darei. Tave pavergė šešėlis. Šešėlis įmetė tave į tamsą, ir tu nematei šviesos. Todėl kentėjai.

Šešėlis priverčia mus elgtis nederamai ir paskui žiauriai baudžia už tokį kvailumą. Šešėlis negailestingas, tačiau mūsų pagailės Dievas. Šešėlis čia sukuria pragarą, o meilė mus atperka. Atpirkimas yra Dievo meilės aspektas. Atpirkti esame laisvi nuo netinkamų įpročių ir jų padarinių. Tai yra asmeninio pasikeitimo stebuklas. Dievui išpažinę nederamus poelgius, galime sukalbėti maldą iš *Mokslo apie stebuklus*: „Aš nejausiu kaltės, nes Šventoji Dvasia, jeigu Jai leisiu, išlaisvins mane nuo visų mano klaidų padarinių." Nuoširdus atpirkimas išlaisvina tave nuo pavojingos šešėlio dramos karmos.

Šešėlyje įgiję tai, kas esame, galime tęsti grįžimą į šviesą. Gydydami savo žaizdų neužtepame rausvais dažais, kad jas paslėptume, ir dėl jų nekaltiname kitų žmonių. Išgydo suvokimas, kad mums užstojantys šviesą šešėliai glūdi mūsų psichikoje. Mūsų pareiga tai pripažinti, atverti duris Dievui ir leisti Jam peršviesti tamsą. Jis tai darė nuo amžių ir visada tai darys.

Kas nors tave įžeidė prieš 15 metų, ir iki šiol negali nustoti skųstis. Tačiau turėtum sąžiningai pripažinti, kad ir tu galbūt ką nors įžeidei prieš 15 metų ir per visus 14 dėl to nė karto nesigraužei. Kaip gerai prisimename visas patirtas skriaudas, bet kaip greitai užmirštame, kad kitus įskaudinome.

Šešėliui nesunku pastebėti kitą šešėlį – koks gi žmogus jo neturi! „Tas vyras turi šešėlį ir ana moteris jį turi, ir visi šie žmonės. O aš? Kurgi tas šešėlis?" Daugiau žalos padaro tie, kurie neabejoja savo teisumu, o ne kuklieji, pripažįstantys, kad galbūt ne viskas jų gyvenime gerai. Žmonės, kurie ištyrė šešėlį, žino, kad tai ne koks mažmožis ar paprasta klaida, – tai kosminis pasaulio gėrio priešas, kuris pasinaudos kiekviena proga žmogaus širdyje sukelti sumaištį.

Baigtiniame pasaulyje įprasta kaltę versti kitiems. Nuo gimimo gyvename sistemoje, kuri pabrėžia atsiskyrimą. „Aš gyvenu savame kūne, o tu savame, o Dievas – nei viename, nei kitame." Iš šio atskirumo jausmo atsiranda fragmentiškas suvokimas.

Esu atskirtas nuo Dievo, nuo savo šaltinio, o tai yra tokia trauma, kaip kūdikiui netekti motinos. Patyręs traumą nesijaučiu saugus ir dabar mane krūpčioti verčia kiekvienas žmogus ar situacija, kurie, regis, ketina iš manęs atimti tai, kas man brangu. Mano šešėlis tikriausiai pasireiškia paranoja ar skurdumu.

Negana to, esu atskirtas nuo viso pasaulio, prieš kurį jaučiuosi bejėgis, nes pasaulis didžiulis, o aš toks menkas. Atskirumo jausmas verčia manyti, kad esu silpnas, nors iš tiesų, kaip Dievo vaikas, turiu neribotus išteklius ir galimybes. Bet šešėlis tikriausiai parodys, kad esu menkas ir per silpnas išsilaikyti ant kojų.

Be to, esu atskirtas nuo kitų žmonių, negaliu patirti meilės ir vienovės, nors tai yra mano, kaip žmogaus, prigimtinė teisė. Todėl, užuot džiaugęsis bendravimu su kitais, jaučiu tik gilią egzistencinę vienatvę. Šešėlis turbūt pademonstruos perdėtą prieraišumą arba izoliaciją, pranašumą ir menkavertiškumo kompleksą, polinkį manipuliuoti, gynybiškumą ir troškimą valdyti.

Paskutinis atskirumo aspektas, iš kurio atsiranda visos kitos šešėlio formos, yra atsiskyrimas nuo savasties. Esu atskirtas nuo savasties, o tikroji savastis yra meilė, todėl jos nepatiriu. Šešėlis tikriausiai kaip nors atskleis nemeilę sau ir kitiems: nuo svaigalų vartojimo iki smurto. Visos šešėlio apraiškos kyla iš minčių apie atsiskyrimą, todėl visą šešėlio problemą būtų galima išspręsti išgydant klaidingą mintį, kad esame atskirti nuo kitų gyvenimo aspektų: nuo Kūrėjo, nuo žmonių ir kūrinių. Šis proto ir dvasios susitaikymas, sielos grįžimas į dieviškąją išmintį ir yra visą tamsą išsklaidantis šviesos spindulys.

Kokią gi šviesą regime, kai susitaikome su tiesa? Matome ne tik tai, kad esame vienyje su kitais, bet ir tai, kad visi nešiojame dieviškąsias sėklas. Mus sukūrė Dievas pagal savo paveikslą ir

panašumą. Todėl esame tobuli, kaip ir kiti Jo kūriniai. Todėl turime sau ir kitiems atleisti taip, kaip Dievas mums atleidžia. Kai šitai prisimename, kai minčių nepersmelkia šešėlio iliuzijos, tada savaime ateina gailestingumas ir atlaidumas.

Svarbiau, nei pastebėti šešėlio formą, yra suvokti, kad jis atsirado dėl vienintelės priežasties. Akimirką dingo meilė, ar tik tau taip atrodė. Nesvarbu, kokiu pavidalu ji išėjo, kaip motinos nerūpestingumas ar tėvo pyktis. Svarbiausia bėda ta, kad tą traumuojančią pirminę akimirką praradai ryšį su Dievo meile ir laikinai netekai proto. O dabar, kai žaizdą kas nors sujudina, vėl smunki į beprotybę. Tačiau nebūtina ieškoti priežasčių. Nesvarbu, kokia laikina drama į tai atvedė. Svarbiausia – atgaivinti tavo dvasią. *Dabar* svarbiausia vėl susijungti su meile, pasveikti nuo beprotybės ir atleisti sau ir kitiems.

Atlaidumas nereiškia, kad pamatai tamsą ir suteiki jai amnestiją. Tai reiškia, kad ją pamatai ir nusuki akis. Tu į ją nežiūri ne dėl to, kad jos išsižadi, o oš žinojimo, kad šešėlis netikras. Išsižadėjimas yra neigiamas ir teigiamas. O tu neigi tai, ko paprasčiausiai nėra.

Skurstantis tu netikras. Apsimetinėjantis tu irgi netikras. Pykstantis irgi ne. Tikrasis tu esi dieviškas, mylintis ir veržlus. Meilė laikinai gali pasislėpti šešėlyje, tačiau negali būti sugriauta, nes ją sukūrė Dievas. Ji visada čia.

Šešėlis yra savasties iliuzija, apgaviko kaukė. Baigtiniame pasaulyje jis daro „tikrovišką“ poveikį: nuo savinaikos iki kitų

atstūmimo. Tačiau atleisdamas išpleti savo suvokimo lauką nuo „tikrovės“ iki „Tikrovės“, peržengi baigtinę tamsą ir esi amžinoje šviesoje. Tada, matydamas šią Tikrovę savyje ir kituose, įgyji galią ją sukurti. Išgyjame, kai mums yra atleista. Išgyjame užjaučiami. Jei nori, kad koks nors žmogus pasikeistų, pastebėdamas jo tobulumą, išvysi stebuklą.

Puolamas šešėlis nesitraukia, o sulaukęs atlaidumo išgyja. Juk šešėlinę kaukę nusiimame ne girdėdami kaltinimą, o tik išgirdę žodžius: „Žinau, kad tai ne tu.“ Mus stebuklingai išgydo tie, kurie tiki mūsų šviesa, nors dar esame tamsoje. Išmokę matyti kitus tikrosios jų savasties šviesoje net tada, kai jie tos šviesos nerodo, turime galią šį stebuklą perduoti jiems.

Atleidimas yra veiksmas, atsirandantis iš požiūrio. Paprastai sunku atleisti savo skriaudėjui, tik ne tada, kai nuolat stengiamės žvelgti toliau, nei siekia asmenybės tamsa.

Šviesos nešėjams nepakeičiamas dalykas yra dvasinės pratybos, nes negalime dalyti ramybės kitiems, jei patys jos nepuoselėjame. Reikia nuolat lavinti mintis ir požiūrį, kad atsilaikytume prieš pasaulį, kuris trokšta mus įtikinti, jog esame tai, kas iš tiesų nesame. Meilės mąstymas yra visiškai priešingas pasaulyje vyraujančiam mąstymui, todėl mums būtina nuolat *priminti* apie šviesą. Kaip rytą duše ar vonioje nusiprausi vakar dienos purvą, taip atlik ir dvasines pratybas – rytais apvalyk savo mintis ir širdį nuo vakar dienos purvo.

Pasaulis nuolat žadina baimės, o ne meilės mintis: pulti, gintis, pykti, smerkti ir t. t. Jis įtikinėja, kad šešėlis tikras, o

šviesa – ne. „*Jis* pašlemėkas. *Jis* kaltas." Arba priešingai: „*Aš* pašlemėkas. *Aš* kaltas." Projektuoti kaltę į save – nė kiek ne mažesnė šventvagystė nei kaltinti kitus.

Tikrasis atlaidumas – tai žinojimas, kad niekas nekaltas. Dievo akyse visi esame nekalti. Tikrovė yra šviesa, o ne tamsa.

NESIPRIEŠINKITE MEILEI

Buda, apšviestas prie Bodhi medžio, išgrindė kelią meilės gyvenimui, Mozės paliesta jūra prasiskyrė, o Jėzus prisikėlė ir iškilo virš mirties, todėl manai, kad į šiuos dalykus turėtum žvelgti rimčiau. Manai, kad nuosekliau laikytumėmės jų mokymo, jeigu atvertume širdis, perskirtume vandenis, pakiltume virš savo iliuzijų.

Nors milijardai sielų išpažįsta pasaulio religijas, regis, reikia užlipti ant dar vieno evoliucijos laiptelio. Gavusi tiek šviesos apreiškimų ir meilės žinių, Žmonija tebeklaidžioja šešėlyje. Didieji dvasiniai mokytojai ir išminčiai yra toliau pažengę vyresnieji mūsų broliai, iškėlę dieviškąją šviesą, kuri dega kiekviename žmoguje. Kiekviena religija yra durys į šviesą, bet pernelyg dažnai šios durys lieka uždarytos.

Kodėl? Kodėl tiek kentėdami nuo šešėlio netrokštame daugiau šviesos?

Viena knygos *Grįžimas į meilės glėbį* pastraipa, regis, suvirpino daug širdžių. Šioje pastraipoje išdėsčiau savo atsakymą

į minėtą klausimą: *Mus labiausiai gąsdina ne mūsų tamsa, o šviesa.*

Ši eilutė, atrodo, daugeliui buvo tikras lobis. Jei esame sąžiningi su savimi, suprantame, kad didžiausia mūsų bėda yra ne šešėlio priespauda, o šviesos vengimas. Iš visų jėgų gniaužiame geresnįjį savo aš. Tačiau kol kas vengimo problema nepabrėžiama, ir niekas nesistengia kontroliuoti šio reiškinio. Vienintelis būdas išvengti šešėlio yra jį išaugti: numesti kaip senus nunešiotus darbužius ir būti, kaip mums skirta, dvasios milžinais.

Kad ir kaip keista, šešėlis yra patogus. Silpniesiems nereikia imtis stipriųjų pareigų. Pasislėpę debesyse neprivalome šviesti. Geriau jaučiamės patamsiuose. Sakysime, laukiame, kol mus kas nors apšvies, tačiau neįmanoma *mūsų* apšviesti, jei *patys* nespinduliuojame šviesos.

Giliai širdyje tai žinome. *Labiausiai bijome ne būti menki, o neribotai galingi.* Dabar stovime prie aukštos pakopos, vedančios į tikrosios savasties šviesą, ne po vieną, o visa žmonija. Vis dėlto trypčiojame vietoje. Paskutinę akimirką vis dar svarstydami žengti ar ne, iš tiesų meluojame sau, kad neturime pasirinkimo.

Ką dar galime pasirinkti, jei ne nusiprausti ir susitvarkyti – negi mirti nuo ligų? Ką dar pasirinkti, jei ne atlaidumą – negi pyktį ir pagiežą? Ką dar pasirinkti, jei ne gamtos šventumą – negi globalinę katastrofą? Ką dar pasirinkti, jei ne taiką – negi pasaulio žūtį?

Šešėlis pritartų visiems nesveikiems ir klastingiems dalykams iš klasikinio repertuaro. „Dar išgerk – tai menkniekis.“ „Nepamiršk, kaip tai skauda.“ „Vargšų visada turėsime.“ „Žemė niekur nedings, nebijok.“ Ir taikliausiam mūsų laikmečio atspindžiui: „Ką, siūlai gailėtis teroristų?“

Paprasčiausiai pasakius ne, atsiranda stebuklas. „Ne, daugiau nebūsiu silpnas. Ne, daugiau nesielgsiu kvailai. Ne, daugiau nedemonstruosiu savo ydų. Ne, daugiau nešvaistysiu savo gebėjimų. Ne, daugiau nenoriu menko vaidmens.“

Stebuklas gali įvykti ir pasakius taip: „Taip, mylėsiu – kiekvieną dieną. Taip, pasišvęsiu šviesai, aktyviai ją skleisiu. Su dieviškuoju mylimuoju palaikydamas šventą meilės ryšį ne tik pasišvęsiu aukštesniems tikslams ir didesnėms galimybėms, bet ir – ne mažiau svarbu – *atsisakysiu visų kitų.*“ Žinoma, *galėtum* tapti ciniku. Žinoma, *galėtum* tapti kandus. Žinoma, *galėtum* plaukti pasroviui. Tik bėda ta, kad šiais atvejais pats nieko *nesirenki.*

Svarstai kodėl turėtum būti protingas, žavus, talentingas, nuostabus? O kodėl gi neturėtum būti? Juk esi Dievo vaikas. Menku savo vaidmeniu netarnautum pasauliui. Visai nepagirtina, jei gūžiesi, kad aplinkiniai tavęs neišsigąstų. Gimėme tam, kad atskleistume mumyse esančią Dievo šlovę. Ją turi visi, ne tik išrinktieji. Jei leidžiame savo šviesai spindėti, nesąmoningai paskatiname šviesti ir kitus žmones. Esame išlaisvinti nuo baimės, todėl savaime išlaisvinsime ir kitus, kurie bus šalia.

Priėjome kryžkelę, ir žmonija turės pasirinkti, kuria kryptimi eiti. Būsime priversti pasirinkti vieną iš dviejų: baimės arba meilės kelią. Tamsos arba šviesos kryptį. Žinome, ką rasime baimės kelyje. Jei agresyvūs ketinimai įgaus geroką mastą – tarkime, pasaulyje susprogtų 500 atominių bombų – šešėlio pamišimas pagaliau nuslopintas. Nes viskas skendėtų tamsoje.

O kaip kelias į meilę? Koks būtų šviesos pasaulis, ar kūniškomis akimis galėtume jį visą aprėpti?

Kartą regėjau sapną, kurio niekada neužmiršiu. Įžengiau į patalpą, panašią į didelį restoraną. Atėjus naujam svečiui, visi restorane esantys žmonės entuziastingai atsisukdavo ir pasisveikindavo. Salės viduryje tryško didžiulis fontanas, o pasieniais kabinose sėdintys žmonės atrodė kaip didžiulės gulbės. Salė buvo dekoruota mėlyna, žalia, turkio spalvomis. Žmonės prie staliukų gyvai ir džiaugsmingai šnekėjosi. Tai buvo laimingiausia pasaulyje vieta, kokios niekada neįsivaizdavau.

Pabudusi iš karto pagalvojau, kad turbūt sapnavau rojų. Taip supratau šį sapną, kol neperskaičiau *Moksle apie stebuklus*, kad posakis „dangus ir žemė praeis" reiškia, jog jie neegzistuos kaip atskiros būsenos. Vadinasi, sapnavau ne rojų, o būsimą žemę. Gyvensime žemėje, kaip ir labiau pažengę vyresnieji mūsų broliai, bet pažinsime rojaus džiaugsmą. Gyvensime tame pačiame baimės prisotintame pasaulyje, tačiau spinduliuosime tokią ryškią šviesą, kad tamsos nebeliks. Manau, dauguma žmonių giliai širdyje tiki savo *galimybėmis* pa-

kilti ir atskleisti dieviškąjį savo potencialą. Mes *galime* įveikti šešėlius nuoširdžiai priimdami šviesą. Žmonijos sąmonė *gali* taip nušvisti, kad iš karto dings visa tamsa.

Galime. Tai ne sapnas. Kiekvienas iš mūsų bet kada iš dviejų priešybių – baimės ir meilės – pasirinkdami meilę, įsiliejame į didžiulę meilės bangą, kuri jau plūsta per pasaulį. Dėl kūdikių ir besiskleidžiančios meilės, dėl gamtos didybės ir stebuklingų gyvūnų, dėl Dievo meilės ir ateities kartų pašlovinkime aušrą ir palydėkime saulėlydį – jau laikas.

Šešėlio poveikio testas

Tada, kai išdrįsime pamatyti dalykus tokius, kokie jie yra, savęs neapgaudinėdami, jų šviesa galbūt parodys kelią į sėkmę.

PERMAINŲ KNYGA

1. Kiek laiko sprendžiate kokią nors savo problemą – darbo, sveikatos, intymių santykių ar finansinę?
   A. Mažiau kaip 12 mėnesių.
   B. Nuo vienų iki trejų metų.
   C. Daugiau kaip penkerius metus.

2. Kiek kartų per pastaruosius 12 mėnesių ką nors svarbaus pamiršote, buvote nubaustas už eismo taisyklių pažeidimą, padarėte avariją ar sunaikinote ką nors vertinga?
   A. Nė karto.
   B. Vieną ar du kartus.
   C. Daugiau kaip penkis kartus.
   D. Daugiau kaip 10 kartų.

3. Kaip dažnai esate nenuoširdus, apsimetinėjate ar matote, kad žmonėms sunku Jus suprasti?

A. Visada.
B. Kartais.
C. Beveik niekada.
D. Niekada.

4. Jūsų draugai, bendradarbiai ir šeimos nariai pasakytų, kad Jūs skundžiatės...

A. Retai arba niekada.
B. Galbūt kartą per dieną.
C. Dažnai.
D. Visą laiką.

5. Kiek kartų per pastaruosius 12 mėnesių pasakėte ar padarėte tai, dėl ko paskui – iš karto arba po kurio laiko – gailėjotės?

A. Niekada.
B. Vieną ar du kartus.
C. Daugiau kaip penkis kartus.
D. Daugiau kaip 10 kartų.

6. Pasiekęs kokį nors asmeninį tikslą – numetęs visą nepageidaujamą svorį, apmokėjęs visas kreditinės kortelės sąskaitas, susitvarkęs namus ar biurą ir t. t., kurią iš toliau išvardytų emocijų veikiausiai patirtumėte?

A. Jums palengvėjo, nes tai pasiekėte, tačiau būgštaujate, kad negrįžtumėte prie seno įpročio.

B. Jaučiatės daug nuveikęs – už dideles pastangas nusipelnėte atlygio!
C. Sėkmė įkvepia ir paskatina laikytis šio laimėjimo.
D. Jaučiate kartėlį, kad reikėjo įdėti tiek pastangų.

7. Ar dažnai jaučiatės nevisavertis, nevykėlis, nemylimas ar menkas?
A. Visą laiką.
B. Kartais.
C. Beveik niekada.
D. Niekada.

8. Nuo 1 iki 10 balų įvertinkite savo norą išsakyti savo nuomonę, net jeigu ji prieštarauja kitų nuomonėms.
A. 8–10; labai noriai išsakau savo nuomonę.
B. 5–7; dažniausiai noriu išsakyti savo nuomonę.
C. 3–5; kartais noriu išsakyti savo nuomonę.
D. 1–2; beveik niekada nenoriu išsakyti savo nuomonės.

9. Kas šiuo metu Jums svarbiausia gyvenime?
A. Daryti karjerą, pagerinti sveikatą, praturtėti arba siekti artimesnių tarpusavio santykių.
B. Sumažinti tarpusavio santykių įtampą ar „užgesinti gaisrus“ namie ir darbe.
C. Siekti savo tikslų ir per tam tikrą laiką padaryti apčiuopiamą pažangą.
D. Išvengti gresiančios nesėkmės finansų, tarpusavio santykių, sveikatos ar karjeros srityse.

10. Kiek procentų laiko galite pasikliauti savimi: kaip dažnai laikotės žodžio ir įvykdote pažadus?

A. Mažiau kaip 10 proc.
B. Mažiau kaip 25 proc.
C. Apie 50 proc.
D. Dažniausiai.

11. Kiek laiko per dieną skiriate apkalboms – šnekučiuojatės su pažįstamais, skaitote bulvarinę spaudą, žiūrite bulvarines televizijos laidas?

A. Niekada.
B. Mažiau kaip valandą per dieną.
C. Daugiau kaip valandą per dieną.
D. Daugiau kaip tris valandas per dieną.

12. Kuris iš toliau pateiktų teiginių apibūdina Jūsų gyvenimą?

A. Dažniausiai man viskas klojasi gana lengvai.
B. Esu labai gabus, talentingas, bet tuo ne visiškai pasinaudoju.
C. Man labai nesiseka, bėda veja bėdą.
D. Reikia didelių pastangų, kad tik išlaikyčiau *status quo.*

13. Kiek laiko per dieną skiriate ilgalaikiams savo tikslams įgyvendinti?

A. Visai neskiriu.
B. Mažiau kaip 20 minučių per dieną.
C. Valandą ar daugiau per dieną.
D. Neturiu ilgalaikių tikslų.

14. Ar dažnai Jums atrodo, kad asmeniniame ar profesiniame gyvenime su Jumis elgiasi neteisingai, Jumis naudojasi ar Jūsų nesupranta?

A. Kiekvieną dieną.

B. Dažnai.

C. Kartais.

D. Retai arba niekada.

15. Paprašytas ką nors padaryti, kas Jums neįdomu, Jūs veikiausiai...

A. Ramia sąžine pasakysite ne.

B. Atsisakysite, bet jausitės kaltas.

C. Sutiksite, bet nedarysite.

D. Sutiksite, padarysite ir dėl to gailėsitės.

16. Įsivaizduokite, kad Jūsų gyvenimas – tai namas su daug kambarių. Kai kurie iš jų Jums patinka, kai kurių gėdijatės. Kiek žmonių leistumėte apžiūrėti visus kambarius?

A. Nė vienam.

B. Vienam svarbiam žmogui: sutuoktiniui, mylimajam, geriausiam draugui, tėvui ir t. t.

C. Saujelei gerų pažįstamų

D. Daug žmonių mane šitaip gerai pažįsta.

17. Ką darote įskaudintas?

A. Laikau nuoskaudą savyje.

B. Pamąstau, atleidžiu ir gyvenu toliau.

C. Priimu iššūkį.

D. Apie tai šnekuosi su kiekvienu, išskyrus tą, su kuriuo susidūriau.

18. Staiga suvokėte, kaip galėtumėte patobulinti kokį nors gyvenimo aspektą. Ką darote?

A. Visiškai ignoruojate.

B. Žengiate keletą žingsnių teisinga kryptimi, bet retai kada sumanymą įgyvendinate iki galo.

C. Pasakote sau: „Vėliau užsiimsiu."

D. Kuriate palankias sąlygas sumanymui pradėti įgyvendinti.

19. Paskutinį kartą, kai netikėtai atsirado laisvo laiko, ką darėte?

A. Iššvaisčiau laiką vartydamas pirkinių katalogą, vaikščiojau po parduotuves, žiūrėjau televizorių ar naršiau internete.

B. Pasinaudojau galimybe padirbėti su svarbiu projektu.

C. Ilsėjausi: nusnaudžiau, pameditavau, paskaičiau.

D. Mano gyvenimas toks įtemptas, kad neprisimenu turėjęs netikėto laisvo laiko.

20. Ką dažniausiai darote suklydęs?

A. Nesigraužiate ir nusprendžiate kitą sykį daryti kitaip.

B. Galvojate apie padarinius.

C. Labai graužiatės, save smerkiate.

D. Savo klaidą suprantate kaip nekompetenciją ir daugiau to nedarote.

SUSKAIČIUOKITE TAŠKUS

Žemiau apibraukite pasirinktus atsakymus

1 KLAUSIMAS

A=1, B=3, C=5, D=8

2 KLAUSIMAS

A=1, B=3, C=5, D=8

3 KLAUSIMAS

A=5, B=3, C=1, D=0

4 KLAUSIMAS

A=0, B=1, C=3, D=5

5 KLAUSIMAS

A=0, B=1, C=3, D=5

6 KLAUSIMAS

A=0, B=5, C=0, D=3

7 KLAUSIMAS

A=5, B=3, C=1, D=0

8 KLAUSIMAS

A=0, B=1, C=3, D=5

9 KLAUSIMAS

A=0, B=3, C=0, D=5

10 KLAUSIMAS

A=8, B=5, C=3, D=1

11 KLAUSIMAS

A=0, B=3, C=5, D=8

12 KLAUSIMAS

A=0, B=3, C=5, D=3

13 KLAUSIMAS

A=5, B=3, C=0, D=5

14 KLAUSIMAS

A=5, B=3, C=1, D=0

15 KLAUSIMAS

A=0, B=3, C=3, D=5

16 KLAUSIMAS

A=5, B=3, C=1, D=0

17 KLAUSIMAS

A=5, B=0, C=1, D=5

18 KLAUSIMAS

A=5, B=3, C=3, D=0

19 KLAUSIMAS

A=5, B=0, C=0, D=3

20 KLAUSIMAS

A=0, B=0, C=5, D=5

SUMA = _______ (sudėkite visų pažymėtų atsakymų balus)

Kitame puslapyje perskaitysite apie šešėlio efektą Jūsų gyvenime.

3–37 TAŠKAI Esate neutralioje zonoje, tai reiškia, kad Jūsų neveikia (bent dabar) dauguma vidinių nuostatų ir traumų, kurios žadina šešėlio sukeliamą destruktyvų elgesį. Jūsų savigarba aukšta, veiksmai beveik atitinka vertybes ir tikėtina, kad Jums seksis siekti ilgalaikių gyvenimo tikslų. Ir toliau mylėkite save ir savęs klausykite.

38–75 TAŠKAI Galbūt šiuo metu šešėlis Jūsų neveikia visa savo galia, tačiau tikėtina, kad reikia nemažai pastangų išstumti ir paslėpti tas savęs ir savo gyvenimo dalis, kurių nemėgstate. Energiją, kurią dabar skiriate nepaklusniems savo gyvenimo aspektams suvaldyti – darbe, namie, sveikatos ar finansų srityse – galėtumėte geriau panaudoti, jeigu ją nukreiptumėte į savo tikslus ir troškimus.

76–112 TAŠKAI Arba daug laiko ir energijos skiriate kitų žmonių nuomonei apie Jus formuoti, arba visiškai susitaikėte su savo padėtimi. Patiriate stiprų šešėlio poveikį, kuris Jus paralyžiuoja ir neleidžia susitvarkyti gyvenimo. Nevaldoma vidinė sumaištis, kurią galbūt patiriate, gali pastūmėti į žlugimą. Tačiau gera žinia yra ta, kad kiekvienas savinaikos aspektas suteikia Jums galimybę atkreipti dėmesį į tai, kas iš tiesų svarbu. Nuoširdžiai atsiverkite šešėliui ir jį ištyrinėkite, ir pastebėsite, kad pripažintas ir suprastas giliausias Jūsų skausmas atskleis puikiausias galimybes.

Šešėlio darbas yra širdies užkariautojo darbas.
Jei trokštate daugiau meilės, ramybės,
pasitenkinimo ir sėkmės, aplankykite www.TheShadowEffect.com

Apie autorius

DEEPAKAS CHOPRA parašė per 55 knygas; jo knygos, įskaitant gausybę *New York Times* grožinių ir negrožinių bestselerių, išverstos į daugiau kaip 35 kalbas. Keletas iš jo bestselerių – *Septyni dvasiniai sėkmės dėsniai (The Seven Spiritual Laws of Success), Kaip pažinti Dievą (How to Know God), Spontaniškas troškimų išsipildymas (The Spontaneous Fulfillment of Desire), Paslapčių knyga (The Book of Secrets), Buda (Buddha), Trečiasis Jėzus (The Third Jesus), Jėzus (Jesus), Kūno perkūrimas (Reinventing the Body), Sielos prisikėlimas (Resurrecting the Soul), Didžiausios laimės receptas (The Ultimate Happiness Prescription).* Be to, D. Chopra kas savaitę veda radijo *Sirius XM Stars* laidą *Gerovės radijas (Wellness Radio)* (102 ir 55 kanalai), kurioje nagrinėja sėkmės, meilės, seksualumo, bendravimo, gerovės, dvasingumo temas. Jis rašo autorines skiltis laikraščiuose *San Francisco Chronicle* ir *The Washington Post,* taip pat nuolat skelbia straipsnius *Oprah.com, Intent.com* ir *The Huffington Post.*

Autorius yra Amerikos medicinos koledžo tarybos narys, Amerikos klinikinių endokrinologų asociacijos narys, Kellogg vadybos mokyklos profesorius adjunktas ir *Gallup Organization* vyresnysis mokslininkas. *Time* žurnalas jį įtraukė į šimto populiariausių amžiaus žmonių sąrašą ir pavadino „alternatyviosios medicinos poetu ir pranašu“.

Skaitykite apie autorių www.deepakchopra.com

DEBBIE FORD – pasaulyje pripažinta dvasinė mokytoja, lektorė, asmeninio tobulėjimo konsultantė, režisierė, bestselerių autorė – tūkstančiams žmonių padėjo išmokti mylėti, pasitikėti ir atrasti visas savo dovanas.

Debbie dėka šešėlis ir jo integracijos procesas tapo šiuolaikinės praktinės psichologijos ir dvasingumo tema. Be to, ji yra vaizdingo ir pagaulaus dokumentinio filmo apie populiarius asmeninio tobulėjimo mokytojus Deepaką Choprą, Marriane Williamson ir kitus įdomius mąstytojus – *Šešėlio efektas (The Shadow Effect)* – vykdomoji prodiuserė. Filmas buvo pripažintas prestižiniuose festivaliuose ir paskelbtas vienu svarbiausių dešimtmečio filmų. Taip pat Debbie yra perkamiausio New York Times bestselerio *Tamsioji šviesos nešėjų pusė (Dark Side of the Light Chasers)* autorė, parašė knygas *Šešėlio paslaptis (The Secret of the Shadow) ir Kodėl geri žmonės nederamai elgiasi (Why Good People Do Bad Things)* ir parengė pasaulyje žinomas Šešėlio proceso pratybas.

Debbie įsteigė Ford asmeninio tobulėjimo institutą – garsią emocinio ir dvasinio ugdymo organizaciją, dirbančią visame pasaulyje su individais ir organizacijomis, remiantis Debbie darbo su šešėliu praktika ir jos knygomis *Dvasinės skyrybos (Spiritual Divorce), Teisingi klausimai (The Right Questions), Geriausi gyvenimo metai (The Best Year of Your Life)*ir *21 dienos sąmonės valymo kursas (The 21– Day Consciousness Cleanse).* Įkvėpta D. Ford atsidavimo mokslui, pasaulio asmeninio tobulėjimo mokytojų bendruomenė, kurios narius ji rengė, įsteigė ne pelno organizaciją *The Collective Heart* savo mokslo idėjoms skleisti visame pasaulyje.

Apie autorę daugiau rasite www.DebbieFord.com

MARIANNE WILLIAMSON – pasaulyje pripažinta dvasinė mokytoja. Paskutinė jos knyga *Stebuklų amžius (The Age of Miracles)* užėmė antrą vietą *New York Times* bestselerių sąraše. Iš kitų devynių jos knygų keturios, įskaitant *Sugrįžimą į meilės glėbį (A Return to Love)*, šiame sąraše pirmavo. Pastaroji knyga yra skaitomiausia iš visų Naujojo dvasingumo krypties darbų. Šios knygos pastraipa, prasidedanti žodžiais: „Labiausiai bijome ne savo silpnumo. Labiausiai bijome neaprėpiamos savo galybės", kurie dažnai painiojami su Nelsono Mandelos inauguracinės kalbos tekstu, laikoma dabartinės piligrimų kartos himnu.

M. Willaimson plunksnai priklauso tokios knygos kaip *Kasdienė malonė* (*Everyday Grace), Moters Vertė (A Woman's Worth), Apšviestieji (Iliuminata), Amerikos sielos gydymas (Healing the Soul of America, The Gift of Change),* ir *Ema ir jos mama kalbasi su Dievu (Emma and Mommy Talk to God).*

Ji dažnai svečiuojasi televizijos laidose *The Oprah Winfrey Show, Larry King Live, Good Morning America, Charlie Rose.*

M. Williamson kilusi iš Hjustono, Teksaso valstijos. 1989 m. ji pradėjo Angelų maisto projektą (Project Angel Food), pagal kurį Los Andžele sunkiai sergantiems AIDS ligoniams buvo vežiojamas maistas. Dabar projektas kasdien aprūpina maistu tūkstančius žmonių. Marianne taip pat įkūrė organizaciją *Taikos aljansas*, kuri rūpinasi JAV Taikos departamento steigimu.

2006 m. gruodį M. Williamson išrinkta viena iš 50 *Newsweek* įtakingiausių demografinio sprogimo kartos žmonių. Žurnale *Time* rašoma: „Joga, Kabala ir Marianne Williamson priimtina tiems, kurie siekia bendrauti su Dievu neapsiribodami vien krikščionybe."

Apie autorę daugiau rasite www.marianne.com

Chopra, Deepak
Ch491 Šešėlio efektas: atskleidžiant tikrosios savasties galią / Deepak Chopra, Debbie Ford, Marianne Williamson; iš anglų kalbos vertė Birutė Tautvydaitė. – Vilnius: Vaga, 2010. – 224 p.
ISBN 978-5-415-02186-4

Remdamiesi C. G. Jungo archetipų teorija ir ilgamete praktinio darbo su žmogaus šešėliu patirtimi, autoriai atskleidžia, kaip priklausome nuo iš sąmonės išstumtų savojo aš aspektų ir kaip vidinėje tamsoje galime atrasti naujų galimybių lobius.

UDK 159.92+159.96

DEEPAK CHOPRA
DEBBIE FORD
MARIANNE WILLIAMSON

Šešėlio efektas

Projekto vadovė Vaiva Švagždienė
Viršelio dailininkas Paulius Jautakas
Maketavo Ernestas Vinickas

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius
El. p. info@vaga.lt; www.vaga.lt
tel. +370 5 249 8121; faks. +370 5 249 8122

Spausdino AB AUŠRA, Vytauto pr. 23, LT-44352 Kaunas

Tiražas 2000 egz.
Užsakymas 721

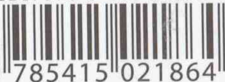
Deepakas Chopra, Debbie Ford ir Marianne Williamson – pasaulyje pripažinti dvasiniai mokytojai – kartu dalijasi savo žiniomis apie vieną didžiausių kliūčių kelyje į laimę – apie vidinį šešėlį. Šešėlį turime kiekvienas. Tai neatsiejama mūsų dalis, ir pasirodo jis kasdien: įtūžus ant pavėlavusio draugo, supykus ant niekuo dėtų vaikų ar priekaištaujant tėvams... Užuot bėgę nuo savęs, turime susitaikyti su dualistine prigimtimi, nes šešėlyje glūdi galimybė tobulėti.

Knygoje aprašytas darbas su šešėliu yra šis tas daugiau nei psichologinis procesas ar proto žaismas. Tai patikimas problemų sprendimo būdas, gyvenimą keičianti kelionė, pranokstanti bet kokią psichologinę teoriją, nes šešėlis čia nagrinėjamas kaip dvasinė realija, su kuria kiekvienas turime susidurti, kad galėtume gyventi visavertį gyvenimą.

Pagal knygą „Šešėlio efektas“ sukurtas to paties pavadinimo dokumentinis filmas buvo pripažintas prestižiniuose festivaliuose ir paskelbtas vienu svarbiausių dešimtmečio filmų.

ISBN 978-5-415-02186-4





www.vaga.lt